All Time Best-selling Book

Bí quyết trưởng thành

The 6 Most Important DECISIONS You'll Ever Make

SEAN COVEY

Tác giả quyển sách bán chạy
7 Thói Quen Của Bạn Trẻ Thành Đạt

Tái bản có chỉnh sửa và bổ sung
Thanh Thảo *dịch*

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Sean Covey

BÍ QUYẾT TRƯỞNG THÀNH

FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc - Tổng Biên tập
ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập : Hoàng Thị Hường
Sửa bản in : Đức Anh
Bìa & Trình bày : Bích Trâm

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q. 1 - TP. HCM
ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225
Fax: 84.28.38222726
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn
Website: www.nxbhcm.com.vn
Sách điện tử: www.sachweb.vn
NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM
ĐT: (028) 38 256 804
NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2
86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q. 4, TP. HCM
ĐT: (028) 39 433 868
GIAN HÀNG M01 - ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM
Đường Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP. HCM
Thực hiện liên kết:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q. 1, TP. HCM

In 2.000 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm tại Công ty TNHH MTV In Báo Nhân Dân TP.HCM (D20/532P, Ấp 4, Xã Phong Phú, H. Bình Chánh, TP. HCM). Xác nhận đăng ký xuất bản số 2702-2021/CXBIPH/01-192/THTPHCM ngày 26/07/2021 - QĐXB số 652/QĐ-THTPHCM-2021 cấp ngày 02/12/2021. In xong và nộp lưu chiểu quý IV/2021. ISBN: 978-604-335-296-2.

Lời khen tặng dành cho Bí quyết trưởng thành

"Quyển sách này thật hoàn hảo. Tôi muốn tất cả 74.000 học sinh trong quận đều đọc quyển sách này, cả các bậc phụ huynh và 6.000 giáo viên của các em nữa. Tôi đang tìm cách biến quyển sách này thành tài liệu đọc bắt buộc cho toàn bộ thanh thiếu niên ở Nashville."

- Pedro Garcia, Tiến sĩ ngành Quản trị Giáo dục, giám thị trường Công lập Metropolitan Nashville

"Sean Covey từng nói: 'Thành công hay thất bại trong cuộc sống thường xuất phát từ những quyết định quan trọng', và chúng tôi hoàn toàn đồng ý. Quyển sách vui nhộn và giàu thông tin này phác họa sáu thử thách quan trọng bạn phải đối mặt trong độ tuổi thiếu niên và cung cấp nhiều câu chuyện cùng nhiều bằng chứng thuyết phục nhằm giúp bạn có được những lựa chọn đúng đắn. Hãy đọc Bí quyết trưởng thành. Chúng tôi cam đoan là bạn sẽ thích quyển sách này."

- Blake Nemelka và Bo Nemelka, tác giả của *The Middle School Student's Guide to Academic Success*[1]

[1] *First News đã xuất bản với tựa Bí Quyết Học Giỏi.*

"Khi còn là một thiếu niên, tôi đã phải đối mặt với một vài quyết định trong số những quyết định lớn này và tôi biết việc đó khó khăn đến nhường nào. Lời khuyên của tôi là hãy trao tặng quyển sách này cho một bạn tuổi teen mà bạn biết. Quyển sách này sẽ trang bị cho người bạn ấy những công cụ cần thiết để có thể đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn."

- Chelsie Hightower, diễn viên và vũ công, huấn luyện viên và biên đạo cho chương trình *Dancing with the Stars và So You Think*

"Trò chơi cuộc sống xuất hiện đầy những lựa chọn, nhất là vào những năm tháng thiếu niên. Quyển sách này sẽ cho bạn vài hướng dẫn giúp bạn đưa ra những lựa chọn tuyệt vời."

- Steve Young, cựu tiền vệ đội San Francisco 49ers Hall-of-Fame, nhà sáng lập tổ chức Forever Young và tác giả quyển sách QB: My Life Behind the Spiral

"Đương nhiên là mình đã mở ngay đến chương nói về hẹn hò và tình dục. Và chương này đã hoàn toàn thay đổi suy nghĩ của mình về vấn đề quan hệ trước hôn nhân. Đúng thế đấy, suy nghĩ của mình đã quay ngoắt 180 độ! Cảm ơn chú, Sean Covey!"

- Danny McFadden, 16 tuổi, Dublin, Ireland

"Trong quyển sách thú vị và đầy thuyết phục này, Covey đã đạt được hai điểm sáng: Anh ấy đã nắm bắt được thế giới đầy mơ hồ mà các bạn teen phải đối mặt và sắp xếp các thử thách quan trọng họ phải đối mặt một cách trật tự và rõ ràng. Phong cách trình bày sáng tỏ, hài hước và lôi cuốn của anh ấy sẽ bắt trọn sự chú ý của các bạn!"

- John T. Chirban, Tiến sĩ, Tiến sĩ Thần học, Trường Y khoa Đại học Harvard, tác giả quyển sách *True Coming of Age*

"Cuối cùng cũng có một quyển sách giúp cung cấp cho giới trẻ những công cụ cần thiết để đưa ra những quyết định đúng đắn! Sự tài tình của Sean thể hiện ở khả năng kết nối bản thân với trái tim, tâm hồn và tâm trí của các bạn trẻ. Là một bậc phụ huynh và một nhà giáo dục, tôi có cảm giác mạnh mẽ rằng mọi bạn trẻ đều nên đọc quyển Bí quyết trưởng thành. Hai người con tuổi teen của tôi đã tổng kết quyển sách này chỉ bằng một từ: 'TUYỆT VỜI!'."

- Muriel Thomas Summers, hiệu trưởng trường Tiểu học A. B. Combs Leadership, đạt giải xuất sắc giải thưởng National Blue Ribbon, đạt giải National School of Character năm 2004

"Chúng ta sống đời mình như thế nào là tùy thuộc vào những giá trị mà ta lựa chọn. Quyển sách này sẽ giúp các bạn trẻ lựa chọn các giá trị phù hợp với mình trong hiện tại để đưa ra những quyết định giúp tạo nên một tương lai tốt đẹp hơn."

- A. C. Green, nhà sáng lập A. C. Green Youth Foundation, cựu thành viên đội Los Angeles Laker và "Người Sắt" của giải NBA

“Sean Covey thật sự thấu hiểu những thách thức và nhu cầu của giới trẻ. Anh đã thể hiện điều đó trong quyển sách đầu tiên của mình, *7 Thói quen của bạn trẻ thành đạt* và giờ đây anh lại thể hiện sự thấu hiểu ấy lần nữa trong quyển sách mới tuyệt vời này. Đây quả là một bản chỉ dẫn và nguồn tham khảo giá trị cho các bạn trẻ! Tôi hy vọng mỗi bạn trẻ trên thế giới này đều sẽ đọc quyển sách này.”

- Hal Urban, Tiến sĩ Giáo dục/Tâm lý học, tác giả quyển Life’s Greatest Lessons[2]

[2] *First News đã xuất bản với tựa Những Bài Học Cuộc Sống*

“Có hàng trăm lý do thuyết phục để đọc quyển sách này - những câu chuyện tuyệt vời, những câu trích dẫn truyền cảm hứng, rất nhiều mẹo hay để bước lên ‘con đường đúng đắn’ trong mọi việc bạn làm - nhưng có lẽ chương bạn sẽ đọc đầu tiên là “Hẹn hò và tình dục”. Covey hướng dẫn ta cách đưa ra những quyết định sáng suốt giúp bảo vệ sức khỏe, trái tim và hạnh phúc của mình.”

- Thomas Lickona, Tiến sĩ, nhà tâm lý học phát triển, Giáo sư Giáo dục học tại Đại học bang New York ở Cortland

“Quyển sách này của Sean Covey đã cung cấp một tấm bản đồ chỉ đường dễ hiểu dẫn các bạn trẻ đến một cuộc sống thành công và trọn vẹn, nơi vấn đề đáng quan tâm nhất là bạn là ai, chứ không phải bạn là gì hay bạn sở hữu gì. Quyển sách thật lôi cuốn, hấp dẫn và có khả năng tạo nên những rung động mạnh mẽ. Hãy thách thức bản thân đọc quyển sách này.”

- Norm Dean, trợ lý giám đốc khu vực, Western Metropolitan Region, Phòng Giáo dục & Đào tạo, Victoria, Australia

Dành tặng tất cả các bạn trẻ ở khắp nơi trên thế giới,những người đang phấn đấu lựa chọn con đường đúng đắn và Dành tặng con trai của cha, Michael Sean,người đã thể hiện sự kiên cường trong những thời khắc khó khăn

BÍ QUYẾT TRƯỞNG THÀNH

Quyền chọn nằm ở bạn

Hãy gọi tôi là Sean.

Tôi là tác giả của quyển sách này và tôi rất vui khi bạn quyết định đọc nó. Đừng lo, quyển sách này không nhàm chán như nhiều

quyển khác bạn từng đọc đâu. Tôi đặc biệt viết **Bí quyết trưởng thành** dành riêng cho các bạn trẻ, về cuộc sống, về các vấn đề và những thứ linh tinh khác xoay quanh cuộc sống của bạn. Trong sách cũng có rất nhiều ảnh minh họa thú vị. (Tôi đã phải trả rất nhiều tiền để thuê các họa sĩ giỏi vẽ đấy.)

Tôi xin đi thẳng vào vấn đề, nội dung quyển sách này chỉ xoay quanh một ý chính:

Có sáu quyết định quan trọng mà các bạn đưa ra trong giai đoạn tuổi teen mang tính quyết định đối với thành bại trong tương lai của chính mình. Vì vậy, hãy lựa chọn thật khôn ngoan, đừng lãng phí.

Tuy nhiên, nếu chẳng may chúng ta quyết định sai thì cũng không phải là tận thế đến nơi đâu. Bạn chỉ cần nhanh chóng điều chỉnh và bắt đầu đưa ra những lựa chọn khôn ngoan hơn là được.

Các bạn trẻ trong thời đại ngày nay đứng trước những thách thức lớn chưa từng có. Nếu ngày trước thế hệ ông bà của các bạn phải trèo đèo lội suối để đến trường, thì ngày nay các bạn phải đương đầu với những kiểu thách thức khác, như tình trạng quá tải thông tin, các loại thuốc kích thích, văn hóa phẩm đồi trụy tràn lan trên mạng, nạn hiếp dâm, khủng bố, cạnh tranh toàn cầu, chứng trầm cảm và áp lực bạn bè. Thế giới ngày nay đã hoàn toàn khác trước!

Dù đã qua tuổi teen (tuy vẫn thích chơi trò bắn đạn giấy), nhưng tôi nhớ rất rõ những thăng trầm mình đã trải qua. Hầu hết các vấn đề mà tôi gặp phải bắt đầu ngay từ lúc tôi mới chào đời. Cha tôi kể: "Con biết không Sean, hồi con mới được sinh ra, hai má con bầu bĩnh đến nỗi bác sĩ không phân biệt được đâu là mông đâu là má để mà tét cho đúng nữa". Ông không hề nói đùa. Bạn cứ nhìn vào mấy tấm ảnh hồi tôi còn bé tí thì biết. Hai má tôi xệ xuống như hai quả bóng nước. Hẳn các bạn cũng hình dung được tôi bị chọc ghẹo nhiều đến mức nào rồi.

Có một lần, tôi và mấy đứa bạn hàng xóm cùng chơi nhảy bạt lò xo. Chúng tôi thay phiên nhảy và lúc đó đang đến lượt tôi. Khi đó, cô bạn hàng xóm Susan của tôi vì không thể kiềm lòng nên đã thốt lên rằng: "Ôi trời đất ơi, nhìn hai má phúng phính của Sean kìa. Béo phệ luôn!".

Cậu em trai David đã cố gắng bảo vệ tôi: "Má anh ấy không béo. Đó là cơ bắp đấy chứ".

Nỗ lực dũng cảm của em ấy hóa ra lại gây ra tác dụng ngược khi mọi người được dịp chọc ghẹo tôi với biệt danh mới: "Má cơ bắp".

Nỗi thống khổ của tôi vẫn tiếp diễn vào những năm tôi học cấp hai. Tôi ghét năm học lớp Bảy đến nỗi quyết định xóa gần như toàn bộ ký ức về năm học này. Tôi còn nhớ, đến tận lúc đó, hai má tôi vẫn mũm mĩm và có một tên học lớp Tám tên Scott cứ tìm cách gây sự với tôi. Tôi không biết tại sao hắn ta lại nhắm vào tôi. Trước đó tôi chưa từng gặp hắn. Có lẽ là do hắn tin rằng hắn thừa sức hạ đo ván tôi. Ngày nào sau giờ học đại số tôi cũng gặp hắn cùng mấy đứa bạn của hắn đang canh me ở hành lang và thách tôi đánh nhau. Tôi sợ chết khiếp và cố tránh xa hắn ra.

Một ngày nọ, hắn dồn tôi vào góc tường.

"Ê Covey, cái thằng ẻo lả béo ị kia. Sao mày không dám đánh nhau với tao hả?"

"Tôi không biết."

Rồi hắn ta thụi cho tôi một cái đau điếng vào bụng khiến tôi muốn tắt thở. Tôi sợ đến nỗi không dám đánh trả. Sau lần đó, hắn để tôi yên, nhưng tôi phải đối mặt với cảm giác nhục nhã và tự thấy mình là một kẻ thảm hại. (Nhân tiện nói cho các bạn biết nhé, giờ tôi to con hơn Scott rồi và tôi vẫn đang tìm hắn để trả đũa đấy. Đùa chút thôi!)

Lúc bắt đầu lên cấp ba, tôi vô cùng ngạc nhiên và vui mừng khi gương mặt tôi bắt đầu thay đổi và hai má không còn múp míp như xưa nữa, nhưng những rắc rối mới lại xuất hiện. Đột nhiên tôi phải đưa ra quá nhiều quyết định quan trọng trong khi bản thân vẫn chưa sẵn sàng. Trong tuần đầu tiên đi học, tôi được mời tham gia một câu lạc bộ với các học sinh lớp trên, những người thường uống rượu và có tửu lượng rất cao. Tôi không muốn tham gia, nhưng cũng không muốn làm họ phật lòng. Tôi bắt đầu kết giao thêm bạn bè mới, gặp gỡ thêm nhiều cô gái mới. Một bạn gái thậm chí đã bắt đầu thích tôi. Cô ấy xinh và khá táo bạo khiến tôi vừa hào hứng lại vừa sợ sệt. Quá nhiều câu hỏi xuất hiện. Liệu có nên thích cô bạn này không? Nên đi chơi với những ai? Nên đăng ký những lớp nào? Có nên tham dự bữa tiệc kia? Làm thế nào để vừa lo việc học, vừa chơi thể thao lại có thể dành thời gian cho bạn bè?

Lúc bấy giờ tôi chưa biết đó chính là những quyết định quan trọng nhất mình sẽ đưa ra trong đời.

Tôi nảy ra ý tưởng viết quyển sách này khi thực hiện các cuộc khảo sát trên hàng trăm bạn trẻ ở khắp nơi với câu hỏi: "Những thách thức lớn nhất bạn phải đối mặt là gì?". Dưới đây là một vài câu trả lời tôi nhận được:

"Mình bị stress. Cố gắng hoàn thành tốt mọi việc chính là thách thức lớn nhất của mình bởi vì mình có quá nhiều việc phải làm."

"Thách thức lớn nhất của mình là vấn đề tình dục. Mình phải có khả năng đưa ra những lựa chọn đúng đắn ở hiện tại để không phải sống với sai lầm của mình về sau. Thời buổi này có vẻ như nếu chúng ta không quan hệ tình dục ở tuổi teen, chúng ta sẽ bị chọc ghẹo là kẻ hợm hĩnh hoặc những biệt danh tương tự."

"Cha mẹ. Mình phải đối phó với họ mỗi ngày và việc đó khiến mình kiệt sức."

"Chuyện học hành và điểm số. Mẹ cứ la mắng mình suốt."

"Việc chuẩn bị vào đại học. Nước đã sắp đến chân rồi mà mình chưa thật sự suy nghĩ thấu đáo. Mỗi lần nghĩ đến việc đó mình lại

thấy đau đầu kinh khủng, thế là mình chẳng dám nghĩ tới nữa."

"Việc cha mẹ mình ly hôn. Cha mẹ mình cứ cãi nhau suốt về quyền thăm nuôi."

"Những chuyện thị phi ở trường. Ai đang hẹn hò với ai? Sự nổi tiếng. Ai có kiểu tóc đẹp nhất? Ai có thân hình lực lưỡng nhất? Ai giàu nhất? Ai đang bàn luận về họ? Thật kỳ cục hết sức!"

"Mình lo lắng về sự an toàn của gia đình mình vì giờ đây, có nhiều lúc chúng ta có thể bị giết khi đang đi trên đường. Hầu hết mọi người đều bỏ học vì nghiện hút. Mình rất lo sợ cho em trai và em gái của mình."

"Vóc dáng và ngoại hình. Mình luôn phải vật lộn với cân nặng của mình."

"Chính là tiền. Lúc nào mình cũng chỉ có vừa đủ tiền để sống sót."

"Áp lực bạn bè là vấn đề chính của mình. Mình là đứa rất dễ bị bạn bè tác động, nhất là những đứa hợp cạ."

"Chuyện hẹn hò. Mình mười bảy tuổi và vẫn chưa có mảnh tình vắt vai. Lũ bạn cứ lải nhải về chuyện này và khiến mình cảm thấy như mình đã không làm việc mình phải làm vậy."

Tôi đã nghiên cứu kỹ lưỡng các kết quả khảo sát tôi nhận được. Đồng thời tôi cũng phỏng vấn rất nhiều bạn trẻ sinh sống ở nhiều nơi khác nhau trong vòng ba năm. Và một mẫu số chung bắt đầu xuất hiện. Trong số 999 thách thức được nhắc đến, có sáu thử thách nổi cộm hơn cả.

Khi tìm hiểu sâu hơn, tôi phát hiện ra rằng mỗi thách thức đi kèm với một lựa chọn (hoặc một loạt các lựa chọn) cần phải được đưa ra. Trong số các bạn trẻ tôi từng phỏng vấn, một số người đã đưa ra được những lựa chọn sáng suốt, trong khi một số khác thì không. Kết quả là một số bạn trẻ sống trong hạnh phúc và số còn lại gặp rắc rối. Những thách thức này đại diện cho các quyết định mang tính bước ngoặt và hệ quả của chúng là rất lớn. Bạn có thể thấy rõ rằng cách bạn đương đầu với những thách thức này chính là sáu quyết định quan trọng nhất mà bạn đưa ra trong giai đoạn tuổi teen của mình!

SÁU QUYẾT ĐỊNH QUAN TRỌNG NHẤT TRONG ĐỜI

1. Chuyện học hành. Bạn sẽ làm gì với chuyện học hành của mình?

2. Bạn bè. Bạn sẽ chọn ai làm bạn và bạn sẽ trở thành một người bạn như thế nào?

3. Mối quan hệ với cha mẹ. Bạn có hòa hợp được với cha mẹ của mình không?

4. Hẹn hò và tình dục. Bạn sẽ hẹn hò với ai và bạn xử lý vấn đề tình dục như thế nào?

5. Nạn nghiện ngập. Bạn sẽ làm gì với nạn hút thuốc, uống rượu, sử dụng ma túy và các chất gây nghiện khác?

6. Giá trị bản thân. Bạn có chọn yêu thương bản thân mình không?

Rất có thể bạn chưa nghĩ nhiều về những quyết định này. Hoặc cũng có thể bạn đang phải vật lộn với một trong số đó, hay với tất cả. Dù đang ở trong hoàn cảnh nào, bạn cũng cần phải nỗ lực hết sức mình để nghiên cứu, tìm tòi về mỗi quyết định, những điểm được - điểm mất, mặt tốt - mặt xấu, để có thể đưa ra những quyết định sáng suốt. Hẳn bạn sẽ không muốn một ngày kia bạn phải bước ra đời với câu cảm thán: "Giá mà mình biết được...".

Rất nhiều quyết định ở giai đoạn tuổi trẻ của bạn có thể tác động đến cuộc đời bạn mãi mãi. Trong quyển sách có tựa đề Standing for Something (tạm dịch: Đại diện cho điều gì đó), tác giả, nhà lãnh đạo tôn giáo Gordon B. Hinckley đã kể câu chuyện thời trẻ của ông như sau:

Lúc còn làm việc ở văn phòng đường sắt Denver, tôi chịu trách nhiệm về toa hành lý và hàng chuyển phát nhanh trên các chuyến tàu chở khách. Một ngày nọ, tôi nhận được cuộc gọi từ đối tác ở New Jersey thông báo rằng có một chuyến tàu chở khách đến nơi mà không có toa hành lý. Ba trăm hành khách đang nổi giận và họ hoàn toàn có quyền làm thế.

Chúng tôi phát hiện ra con tàu đã đi từ Oakland, California, đến St. Louis, tại đó, một nhân viên bẻ ghi đã nhầm lẫn và dịch chuyển một thanh thép lệch chỉ tám xăng-ti-mét. Nhưng thanh thép ấy lại chính là một chỗ rẽ và thế là toa hành lý đáng lý phải đến Newark lại thẳng tiến về New Orleans cách đó hơn hai ngàn cây số.

Các nhà tù khắp nơi trên thế giới có biết bao con người đã đưa ra các

lựa chọn thiếu sáng suốt và thậm chí mang tính hủy diệt, các cá nhân chỉ cần dịch chuyển "một thanh thép ở ngay chỗ rẽ" của cuộc đời mình một chút thôi là đã ngay lập tức đi nhầm đường và đến nhầm chỗ.

Mỗi quyết định trong sáu quyết định nêu trên đều là một quyết định mang tính bước ngoặt, sai một ly là đi một dặm.

CUỘC THÍ NGHIỆM MƯỜI NĂM

Trước khi tìm hiểu kỹ hơn ở phần sau, tôi muốn bạn hãy thử thực hiện thí nghiệm nhỏ sau đây:

Hãy tưởng tượng bạn có thể quay về quá khứ cách nay mười năm và tự giới thiệu bản thân mình với một ai đó.

Nếu bạn tên Jeremie, mười bảy tuổi, thì lúc đó bạn sẽ giới thiệu đại loại như sau: "Xin chào, mình là Jeremie. Mình bảy tuổi, sống ở Toronto, Canada, cùng với cha mẹ và em trai bốn tuổi của mình. Mình vừa học xong lớp Một. Mình có một con cá vàng tên Spot. Mình thích tô màu và chơi đá bóng. Mình thấy rất hạnh phúc".

Nếu bạn đang đọc quyển sách này và đang ở cạnh một người nào đó, hãy thử thực hiện thí nghiệm này với họ. Hãy nói cho họ biết rõ rằng đây là yêu cầu của quyển sách để họ không cho rằng đầu óc bạn có vấn đề. Hãy giới thiệu về mình như hồi mười năm trước, rồi để người kia làm điều tương tự. Nếu bạn chỉ có một mình hoặc quá ngượng ngùng (cũng không phải chuyện gì to tát đâu), bạn chỉ cần điền vào chỗ trống theo mẫu dưới đây là được.

Ngày (cách nay mười năm):
Tên tôi là:
Tôi _____ tuổi.
Tôi sống ở:
Tôi sống với:
Sở thích của tôi:
Tôi cảm thấy:

Giờ thì hãy giới thiệu bản thân như cách bạn muốn mình sẽ trở thành vào mười năm sau. Hãy cho họ biết bạn hiện đang làm gì và đôi chút thông tin về bản thân bạn. Hãy nhớ rằng đây chính là phiên bản mà bạn muốn trở thành trong mười năm nữa. Tức là Jeremie sẽ giới thiệu đại loại như sau:

“Xin chào, mình là Jeremie, hai mươi bảy tuổi. Mình sống ở Vancouver, Canada. Mình vừa kết hôn với một phụ nữ tuyệt vời tên Jasmine. Cách nay mấy năm, mình tốt nghiệp ngành âm nhạc

tại Đại học Toronto và giờ mình đang dạy đàn dương cầm tại một trường âm nhạc tư thục. Mình rất yêu gia đình mình và mình rất hay đi chơi cùng họ. Mình thật sự rất hài lòng về hướng đi của mình trong cuộc sống."

Bạn vừa mới thực hành một cuộc du hành thời gian. Khi bạn quay ngược lại mười năm, những ký ức nào trỗi dậy? Bạn đã ở một nơi tốt đẹp hay tồi tệ?

Còn trong tương lai thì sao? Bạn hình dung được gì trong mười năm sắp tới? Bạn muốn làm những gì và muốn trở thành ai trong thập niên tiếp theo?

TỰ DO LỰA CHỌN

Tin vui là bạn sẽ trở thành thế nào sau mười năm nữa hoàn toàn do bạn quyết định. Bạn được tự do lựa chọn tạo dựng cuộc sống của mình. Đây được gọi là *quyền lựa chọn* hay *tự do ý chí*, là quyền cơ bản của mỗi người. Hơn nữa, bạn có thể thực hiện quyền này ngay tức thì! Tại bất kỳ thời điểm nào, bạn đều có thể lựa chọn bắt đầu tôn trọng bản thân hơn hoặc ngưng việc giao du với những người thiếu tôn trọng mình. Cuối cùng, chính bạn là người lựa chọn sống hạnh phúc hay khổ đau.

Có một thực tế là mặc dù bạn được tự do lựa chọn, nhưng bạn lại không thể lựa chọn các hệ quả do lựa chọn của mình mang đến. Chúng đã được định trước. Đó là một thỏa thuận theo gói. Cổ ngữ có câu: "Nếu bạn cầm một đầu của cây gậy lên, tức là bạn cũng đang cầm lên đầu còn lại". Lựa chọn và hệ quả là hai thứ luôn đi cùng với nhau. Ví dụ, nếu bạn quyết định học hành chểnh mảng và không học đại học, bạn sẽ phải nếm mùi cay đắng của việc không xin được việc tốt lương cao. Tương tự, nếu bạn hẹn hò một cách khôn ngoan và tránh tình dục bừa bãi thì bạn sẽ được hưởng quả ngọt của việc giữ được phẩm hạnh, đồng thời không phải lo lắng về các bệnh lây lan qua đường tình dục cũng như việc mang thai ngoài ý muốn.

Từ "decision" (quyết định) trong tiếng Anh có nghĩa gốc La-tinh là "cắt đứt với". Nói "có" với một điều nào đó có nghĩa là nói "không" với một điều khác. Đây là lý do vì sao việc ra quyết định có thể rất khó khăn.

Tốt nhất chúng ta nên quyết đoán trong việc đưa ra quyết định. Ví dụ, hồi ở tuổi teen, tôi đã quyết định mình sẽ không hút thuốc, không uống rượu và không sử dụng ma túy. (Hiện tại, dù vẫn là

người mắc phải nhiều sai lầm thời tuổi trẻ - mà tôi sẽ kể cho các bạn nghe sau - nhưng ít ra tôi đã kiên định với quyết định đúng đắn ấy của mình.) Vì thế, tôi tránh những bữa tiệc chè chén bê tha. Tôi không giao du với bạn bè có chơi ma túy. Tôi không cảm thấy bị áp lực khi làm vậy bởi vì tôi đã quyết đoán và không dây dưa trong việc ra quyết định của mình.

Một số người có thể cho rằng tôi đã bỏ lỡ nhiều niềm vui. Cũng có thể là thế thật. Nhưng với tôi, lựa chọn này đã mang đến cho tôi sự tự do, giúp tôi tránh được chuyện say xỉn và làm những điều ngu ngốc, tránh phạm tội lái xe khi say rượu và tránh được nạn nghiện ngập.

KHÁI QUÁT NỘI DUNG SÁCH

Bạn có thể đọc quyển sách này theo nhiều cách khác nhau: đọc từ đầu đến cuối (có lẽ là cách tốt nhất), hoặc chỉ chọn đọc những chương bạn thích nhất. Nếu quá lười, bạn có thể chỉ cần xem tranh minh họa thôi cũng được. Tôi xin khái quát nội dung các chương như sau:

1. CHUYỆN HỌC HÀNH - "Tôi hoàn toàn kiệt sức!"

Trong tất cả các thách thức bạn gặp phải, việc học hành chiếm vị trí đầu tiên. Tại sao ư? Vì nó khiến ta bị stress! Một bạn trẻ tâm sự: "Chuyện học hành... Ôi! Mọi người cứ tạo áp lực cho học sinh rằng việc học hành là tất cả và điều đó khiến tôi bị stress!".

Bạn phải đối mặt với những chuyện ngồi lê đôi mách và điểm số, thầy cô và các bài kiểm tra, các biệt danh và nhân viên căng-tin. Trời ạ! Bạn phải đương đầu với những bậc phụ huynh luôn kỳ vọng bạn phải học thật giỏi. Trên tất cả, bạn phải lo lắng về việc chuẩn bị để có một công việc tốt trong tương lai.

Vì sao lựa chọn của bạn trong việc học hành lại là một quyết định lớn đến vậy? Có thể bởi vì lựa chọn ấy sẽ mở ra hoặc đóng sầm những cánh cửa cơ hội của bạn trong dài hạn.

Trong chương bàn về chuyện học hành, chúng ta sẽ đề cập đến nhiều chủ đề quan trọng như:

• *Việc bỏ học hủy hoại tiềm năng kiếm tiền của bạn như thế nào*

• *Cách tạo động lực cho bản thân khi bạn chẳng có tí động lực nào*

• *Bảy bí quyết giúp bạn đạt được điểm cao*

• Khắc phục khiếm khuyết về khả năng học tập

• Chuẩn bị để vào đại học và việc chi trả học phí đại học

• Tìm hướng đi riêng (chúng ta sẽ bàn về việc tìm xem sở trường của bạn là gì)

2. BẠN BÈ - "Thật vui... nhưng cũng thật rắc rối!"

Một số bạn trẻ cảm thấy việc tìm và kết giao với bạn tốt khá dễ dàng. Nhưng với nhiều bạn trẻ khác thì việc đó thật khó khăn. Chúng ta không hòa nhập được với tập thể hoặc chúng ta bị phán xét bởi vì không có được cơ thể hoàn hảo hay ăn mặc không đúng mốt. Mọi việc đặc biệt khó khăn khi gia đình bạn phải chuyển nhà và bất thình lình bạn trở thành "ma mới", phải cố gắng hết sức để được gia nhập vào các nhóm bạn đã chơi với nhau từ lâu. Nhiều người trong chúng ta đã từng trải qua những khoảng thời gian mà bản thân chẳng có lấy một đứa bạn nào. Hoặc khi nhu cầu được chấp nhận của chúng ta lớn đến nỗi chúng ta đồng ý kết bạn với bất kỳ ai sẵn lòng chấp nhận mình, mặc cho họ rất thiếu tôn trọng trong cách cư xử với ta.

Và còn cả những chuyện thị phi nữa. Thật kỳ cục khi gần như mọi cô gái mà tôi từng nói chuyện cùng đều nói với tôi rằng: "Hai đứa con gái chơi với nhau thì khá ổn, nhưng hễ có đứa thứ ba là hỏng bét ngay". Bọn con trai chúng tôi thì có những kiểu thách thức khác, chẳng hạn như đánh nhau hay giành giật bạn gái với nhau.

Việc chọn bạn để chơi và chọn bản thân sẽ trở thành một người bạn như thế nào là một quyết định lớn. Trong chương này chúng ta sẽ bàn nhiều về những vấn đề thú vị như:

- *Sống sót được trong trò cạnh tranh sự nổi tiếng*
- *Làm gì khi bạn chẳng có người bạn nào*
- *Hãy trở thành kiểu bạn bè mà bản thân mình muốn có*
- *Sống sót qua các cuộc chiến của hội chị em*
- *Những điều cần biết về các băng đảng*

• *Đứng vững trước áp lực bạn bè*

3. MỐI QUAN HỆ VỚI CHA MẸ - "Thật xấu hổ!"

"Mẹ tôi thì tạm ổn. Bà luôn cố gắng để hiểu tôi. Nhưng hình như càng cố, bà lại càng khiến tôi thấy phiền hơn. Còn cha tôi thì thật điên rồ. Tôi không sao hiểu nổi được ông ấy."

Đó là lời tâm sự của Sabrina. Cô bạn này khá bình thường. Cô cũng yêu quý cha mẹ của mình nhưng không phải lúc nào cô cũng hiểu được họ. Một phần các vấn đề nảy sinh liên quan đến các bậc phụ huynh nằm ở cách chúng ta nhìn nhận họ. Thời tôi còn học tiểu học, tôi thấy cha mẹ tôi thật ngầu. Nhưng khi tôi bước sang tuổi mười ba, tôi lại thấy họ bỗng trở nên hết sức quê mùa và luôn khiến tôi bẽ mặt. Bỗng nhiên họ như quên mất cách ăn mặc, nói năng và đi đứng ngay thẳng. Tôi sẽ chẳng bao giờ quên được hồi học lớp Tám, khi tôi đang đứng trên đường biên giữa một trận bóng bầu dục thì có ai đó vỗ vai mình.

"Ê Sean. Cha nè. Con với mấy đứa bạn con có muốn ăn một miếng không?"

Tôi bị sốc khi thấy cha tôi đứng trên đường biên, nơi đáng lý ra cha không được phép vào, tay cầm một cái pizza to đùng, hỏi liệu tôi có muốn miếng pizza thấy ghê đó không, trong khi trận bóng của tôi đang diễn ra.

Tôi khó chịu vô cùng. Thế là trước mặt các đồng đội của mình, tôi đã vờ như chẳng hề quen biết ông.

Nhưng bạn hãy tin tôi, khi bạn lớn hơn chút nữa, bạn sẽ tự nhiên nhận thấy cha mẹ mình bỗng chốc lại trở nên chuẩn mực và tuyệt vời trở lại. Rồi bạn bè của bạn sẽ trầm trồ: "Ồ, mẹ cậu tuyệt thật đấy".

Chất lượng mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ bạn là một sự lựa chọn và đây chính là một trong những quyết định quan trọng nhất bạn phải đưa ra. Trong chương này, chúng ta sẽ bàn về một số vấn đề sống còn, bao gồm:

• *Làm thế nào để xây dựng mối quan hệ tuyệt vời với cha mẹ*

• *Cách chặn đứng nguy cơ chiến tranh với cha mẹ chỉ trong một nốt nhạc*

• *Bốn câu nói thần kỳ luôn luôn hiệu quả khi nói với cha mẹ*

• *Vượt qua được hôn nhân đổ vỡ của cha mẹ*

• *Đối phó với hội chứng "Sao con không thể như anh/em của con nhỉ?"*

• *Làm sao để trở thành điểm tựa khi cha mẹ bạn gặp khó khăn*

4. HẸN HÒ VÀ TÌNH DỤC - "Liệu chúng ta có cần phải nói về chuyện này không nhỉ?"

Giá như chúng ta không cần phải nói về chủ đề này; nhưng rõ ràng chúng ta cần phải bàn đến, nếu không, tôi sẽ là một con người vô trách nhiệm bởi vì đây là một trong những quyết định quan trọng nhất trong đời chúng ta. Mà có lẽ đây còn là quyết định quan trọng nhất nữa. (Hỡi các bậc phụ huynh, nếu hiện các vị đang lén đọc quyển sách này của con mình để xem tôi nói gì về chủ đề này thì quý vị hãy cứ yên tâm, tôi không vẽ đường cho hươu chạy đâu.)

Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ tôi không bao giờ đề cập đến vấn đề tế nhị này. Chỉ cần nghĩ đến chuyện đó thôi cũng khiến cha tôi đỏ mặt ngượng ngùng. Vì vậy tôi tìm hiểu tất cả những chuyện này từ mấy cậu bạn hàng xóm "có kiến thức" hơn. Giờ thì thời thế đã thay đổi và các bạn nên biết thật rõ ràng về mẫu người các bạn muốn hẹn hò, cũng như việc nên làm gì trong vấn đề tình dục. Nếu bạn thiếu kiến thức, bạn sẽ đặt quyền quyết định vào tay kẻ khác và tất nhiên là bạn chẳng muốn thế đâu. Trong chương này, chúng ta sẽ đề cập đến các vấn đề như:

• *Hẹn hò một cách khôn ngoan*

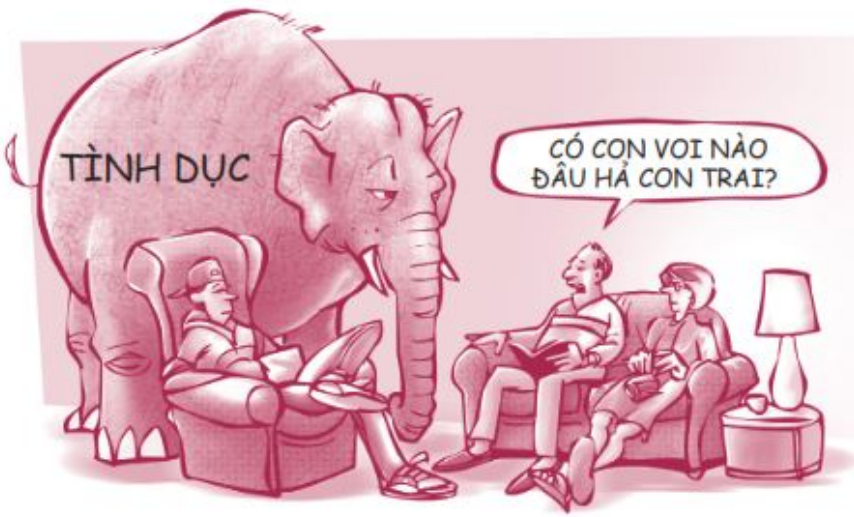
• Nếu bạn không hẹn hò… thì sao nào?

• Rắc rối của việc đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào một người bạn gái hay bạn trai

• Nhận diện những dấu hiệu nguy hiểm trong một mối quan hệ

• Các bệnh lây lan qua đường tình dục và tại sao chúng ta cần phải quan tâm đến vấn đề này?

• Làm rõ bốn quan niệm sai lầm về thanh thiếu niên và tình dục



5. NẠN NGHIỆN NGẬP - "Không quá khó để cai đâu... Tôi đã cai hàng chục lần rồi!"

Phải thừa nhận là hồi trung học tôi đã bắt đầu nghiện món bánh nachos (một loại bánh khoai tây chiên). Tôi ăn bao nhiêu cũng không đủ. Tôi không thể xem phim mà không có món này. Lần nào đi ngang qua cửa hàng tiện ích tôi cũng đều ghé vào mua món bánh đó. Đến giờ tôi vẫn còn nghiện. Tôi chưa từng dừng lại để nghĩ xem có gì trong thứ bánh béo ngậy và thơm lừng mùi phô mai này, nhưng tôi biết chắc đó không phải là phô mai thật.

Tôi thật may mắn vì đã không vướng thêm chất gây nghiện nào nữa trong những năm tháng tuổi teen của mình. Tôi thấy tội nghiệp cho một anh đồng nghiệp cứ mỗi hai tiếng lại phải đi ra ngoài (dù trời mưa tầm tã hay nóng như đổ lửa) để hút thuốc. Tôi thấy tội nghiệp cho một người bạn của gia đình vì ma túy đã khiến não anh bị tổn thương và anh không còn là con người như

xưa nữa. Rõ ràng những quyết định bạn đưa ra liên quan đến thử thách này thường ảnh hưởng đến cả cuộc đời bạn.

Ngày nay, chúng ta rất dễ bị lôi kéo vào việc chè chén say sưa, hút thuốc, chơi ma túy, dùng steroid, hít keo và một số trò có vẻ hấp dẫn khác. Một số bạn trẻ phát biểu:

"Cả đống người đang làm thế, nên thật khó mà cầm lòng cho đặng."

"Mình đã thôi rồi, nhưng mình vẫn còn thèm."

Bạn sẽ không muốn bỏ qua phần này đâu. Các bạn đồng lứa của bạn có rất nhiều câu chuyện hay ho để chia sẻ. Chúng ta sẽ cùng trò chuyện về:

• *Ba thực tế tàn khốc về nạn nghiện ngập*

• *Sự thật về rượu, thuốc lá, ma túy đá, thuốc lắc, các loại thuốc tăng cơ, cocain, các loại thuốc kê toa, các loại chất kích thích dạng hít và nhiều chất gây nghiện khác*

• *Đây không phải là thứ cần sa thời cha mẹ bạn đâu*

• *Chế ngự cơn nghiện*

• *Ma túy của thế kỷ 21*

• *Tìm bánh nachos ngon ở đâu*

6. GIÁ TRỊ BẢN THÂN - "Phải chi mình đẹp hơn..."

Một bạn gái nói: "Thách thức lớn nhất của mình chính là lòng tự trọng. Ngoài kia có quá nhiều người xinh đẹp. Mình thấy bản thân thật xấu xí". Cô bạn này không phải là người duy nhất cảm thấy như vậy. So với những người mẫu xuất hiện trên các tạp chí thời trang thì tất cả chúng ta đều cảm thấy mình xấu xí.

Chẳng có gì sai khi bạn muốn ngoại hình của mình luôn bắt mắt. Nhưng nếu sự tự tin của bạn hoàn toàn bị chi phối bởi thước đo ngoại hình thì bạn đang gặp vấn đề nghiêm trọng.

Sự thật là rất nhiều bạn trẻ có chiếc mũi to, ăn mặc không hợp thời nhưng lúc nào họ cũng tự tin. Ngược lại, rất nhiều bạn trẻ ăn mặc chỉn chu, lại nổi tiếng nhưng vẫn chẳng có chút tự tin nào. Rõ ràng là giá trị bản thân đúng nghĩa không chỉ nằm ở vẻ đẹp ngoại hình.

Rốt cuộc, việc học cách yêu lấy bản thân cũng là một lựa chọn. Nghe có vẻ có gì đó không đúng, nhưng thực tế là vậy đấy. Quan trọng là bạn cần phải học cách đạt được cảm giác an toàn từ bên trong chứ không phải bên ngoài hay từ những gì người khác nói về bạn. Chương này sẽ bao gồm:

• *Chiếc gương thật sự mà bạn nên soi*

• *Vì sao không nên nhìn nhận giá trị của bản thân dựa trên nhận xét của người khác*

• *Phẩm chất và năng lực: nền tảng thật sự của giá trị bản thân*

• *Làm gì khi bạn bị trầm cảm và không thể thoát ra*

• *Phát triển các tài năng và kỹ năng độc đáo của riêng bạn*

• *Khai thác mỏ kim cương của chính mình*

KHÓA HỌC CẤP TỐC VỀ 7 THÓI QUEN - Những điều tạo nên bạn hoặc hủy hoại bạn

Ngoài sáu chương nói về sáu quyết định quan trọng, có một chương ngắn gọi là Khóa học cấp tốc về 7 Thói quen. Mấy năm trước, tôi có viết một quyển sách tựa đề 7 Thói quen của bạn trẻ thành đạt. Nếu bạn đã đọc qua quyển sách này thì đây chính là chương giúp bạn ôn lại nội dung về các thói quen đó. Nếu bạn chưa đọc, khóa học cấp tốc này cũng giúp bạn nắm bắt được vấn đề. Việc bạn đọc những quyển sách này theo thứ tự nào không quan trọng. Chúng cũng giống như loạt phim Cuộc chiến giữa các vì sao vậy. Các tập phim có liên quan đến nhau nhưng bạn có thể xem tập nào trước cũng được.

Trong quyển sách này, chúng ta sẽ sử dụng 7 Thói quen như một bộ công cụ để đưa ra sáu quyết định quan trọng. Thế thì bảy thói quen của bạn trẻ thành đạt là gì? Nói một cách đơn giản, chúng chính là những thói quen mà các bạn trẻ thành đạt và hạnh phúc ở khắp nơi trên thế giới đều có. Đừng ra khỏi nhà mà không mang theo các thói quen này!

THE INTERNATIONAL BESTSELLER
UPDATED FOR THE DIGITAL AGE
SEAN COVEY
MORE THAN 5 MILLION COPIES SOLD
7 THÓI QUEN CỦA BẠN TRẺ THÀNH ĐẠT
The 7 HABITS of Highly Effective TEENS

SẴN SÀNG CHO NGÀY MAI

Mục đích của tôi khi viết quyển sách này rất đơn giản: Tôi muốn giúp các bạn đưa ra những lựa chọn khôn ngoan quanh sáu quyết định trọng đại này để các bạn được hạnh phúc và khỏe mạnh hôm nay, đồng thời sẵn sàng cho ngày mai - một tương lai tươi sáng đến nỗi bạn cần phải mang kính râm cho bớt chói. Khi bạn bước sang tuổi hai mươi và giã từ tuổi teen, tôi muốn bạn có thể dõng dạc tuyên bố:

• *Tôi có một nền tảng giáo dục vững chắc!*

• *Tôi có những người bạn tuyệt vời giúp tôi trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình!*

• *Tôi có mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ mình!*

• *Tôi không bị mắc bệnh lây lan qua đường tình dục, cũng không mang thai ngoài ý muốn (hoặc làm cho ai đó mang thai ngoài ý muốn). Tôi đã đưa ra những lựa chọn sáng suốt trong chuyện hẹn hò và tình dục!*

• *Tôi không nghiện gì cả!*

• *Tôi yêu quý bản thân và tự tin về con người mình!*

Tất nhiên, thời tuổi trẻ ai cũng phạm sai lầm, cũng phải đương đầu với những khó khăn, cũng có những thăng trầm trong cuộc sống. Không ai kỳ vọng bạn phải hoàn hảo. Nhưng xin bạn đừng

khiến mọi chuyện trở nên khó khăn hơn bản chất của nó. Chỉ cần đơn giản đưa ra những lựa chọn khôn ngoan hơn ngay từ hôm nay, hành trình thanh xuân của bạn sẽ thông thuận hơn rất nhiều.

Tôi rất thích cách nhà thơ Robert Frost nói về tầm quan trọng của các quyết định.

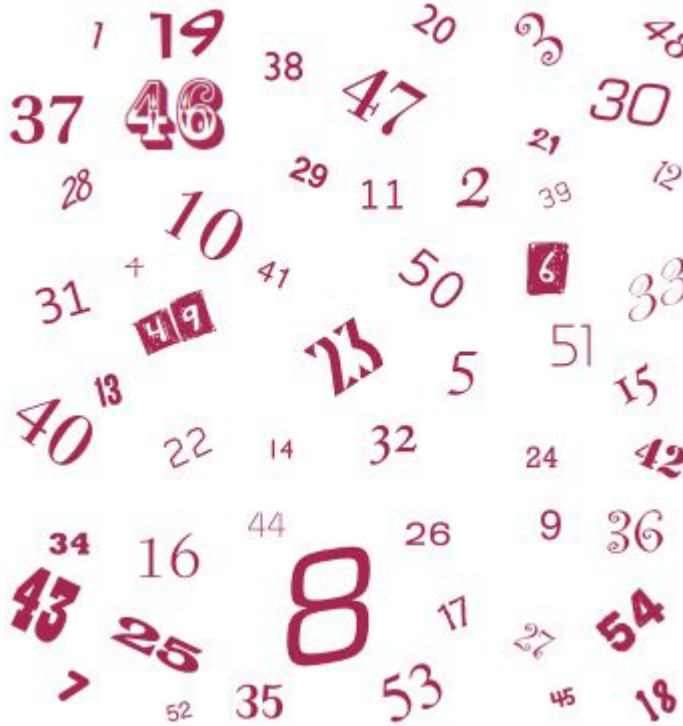
"Con đường rừng rẽ thành hai ngả, và tôi chọn lối mòn ít người qua.
Lựa chọn đó đã dẫn đến tất cả những điều khác biệt."

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Ngay sau đây, chúng ta sẽ xem người mà mọi người vẫn gọi là "Kẻ ấy" thật sự là ai. Nếu bạn tò mò muốn biết, hãy đọc tiếp nhé!

Khóa học cấp tốc về 7 thói quen Những điều tạo nên bạn hoặc hủy hoại bạn

Dưới đây là một bảng số gồm các số từ 1 đến 54 nằm ngẫu nhiên, không theo một trình tự nào. Nhiệm vụ của bạn là tìm ra từng con số theo thứ tự tăng dần, bắt đầu từ 1, rồi đến 2, 3, 4, v.v. cho đến khi tìm được số 54. Hãy thử xem bạn có thể tìm ra được bao nhiêu con số trong vòng chín mươi giây. Ở đây hoàn toàn không có con số nào bị thiếu, cũng không có mánh khóe gì. Bạn sẵn sàng chưa? Bắt đầu nào.



Bạn tìm được bao nhiêu số? Đa số mọi người tìm được đến khoảng số 30. Giờ tôi muốn bạn thử chơi lại, nhưng lần này tôi sẽ chỉ cho bạn phương pháp giúp bạn định vị được các con số. Hãy lật đến trang 58 bạn sẽ thấy mọi thứ được giải thích rõ ràng.

Chào mừng bạn đã quay trở lại. Lần này bạn tìm được bao nhiêu số nào? Có lẽ bạn đã tìm được tất cả 54 số. Thế sự khác biệt là gì nhỉ? Khác biệt duy nhất ở đây chính là tôi đã cho bạn một cách suy nghĩ, một khung sườn giúp bạn tìm ra các con số. Một khi bạn biết chỗ để nhìn, tốc độ của bạn có thể tăng gấp ba lần.

Đó chính là bản chất của 7 Thói quen. *Chúng chính là khung sườn hoặc phương pháp tư duy giúp bạn giải quyết các vấn đề tốt hơn và nhanh hơn.* Chúng đặc biệt quan trọng trong việc giúp bạn đưa ra những lựa chọn sáng suốt liên quan đến sáu quyết định trọng đại. Chính vì vậy, rải rác trong suốt quyển sách này, bạn sẽ thấy tôi nhắc đi nhắc lại về những thói quen đó.

Để bắt đầu, tôi sẽ mang đến cho bạn một khóa học cấp tốc về 7 Thói quen. Trước khi tìm hiểu kỹ về các thói quen, bạn cần phải hiểu nhanh hai khái niệm: nhận thức và nguyên tắc sống.

NHẬN THỨC LÀ GÌ?

Nhận thức chính là năng lực tri giác của bạn, là quan điểm, là cách bạn nhìn nhận thế giới. Có một lần, cậu em rể Kameron của tôi đã bỏ công bỏ sức suốt vài tuần liền để dựng một bức tường làm bằng các thanh tà vẹt ở sân sau nhà cậu ấy. Khi Kameron làm gần xong, bà hàng xóm của cậu ấy ngại ngần yêu cầu Kameron gỡ bỏ mấy thanh tà vẹt và dùng đá thay thế. Bà ta đơn giản lý giải là chồng bà ta không muốn nhìn một bức tường làm bằng mấy thanh tà vẹt đến hết đời.

Các bạn làm cùng Kameron không thể lý giải nổi sao người hàng xóm này lại có thể yêu cầu một việc như vậy khi mà bức tường đã gần hoàn thành. Mặc dù bản thân Kameron cũng không nghĩ rằng lý lẽ của bà ta là hợp lý, nhưng cậu ấy biết họ sẽ còn làm hàng xóm với nhau lâu dài, nên dù phải tốn công tốn sức thêm một tuần lễ nữa để làm theo yêu cầu của bà ta, cậu ấy vẫn đồng ý và đã dùng đá thay cho mấy thanh tà vẹt.

Một tuần sau, bà hàng xóm của Kameron sang nhà cậu để bày tỏ lòng biết ơn vì cậu đã chịu khó xây lại bức tường theo yêu cầu của chồng bà ấy. Bà ấy nói thêm: "Cậu biết đó, ông nhà tôi sẽ không bao giờ chịu nói ra đâu, nhưng hồi còn trẻ, ông ấy từng bị giam mười tám tháng trong một trại cải tạo ở Đức sau chiến tranh. Trong suốt khoảng thời gian đó, ông ấy phải mang vác rất nhiều thanh tà vẹt và cho đến tận bây giờ ông ấy vẫn bị ám ảnh rất dữ dội mỗi khi nhìn thấy chúng".

Bạn thấy không, chỉ một chút thấu hiểu đã ngay lập tức làm thay đổi nhận thức của Kameron. Cơn giận của anh đã hóa thành lòng trắc ẩn trong tích tắc. Đó gọi là sự chuyển đổi nhận thức. Đôi khi nhận thức và quan điểm của chúng ta bị sai lệch và cần được chỉnh lại. Đó là lý do vì sao chúng ta không nên phán xét người khác. Bởi vì chúng ta rất hiếm khi biết được toàn bộ câu chuyện.

Quyển sách này sẽ làm lung lay rất nhiều nhận thức của bạn về bản thân và về cuộc sống nói chung. Ví dụ, bạn có thể tin rằng bạn và mẹ mình không thể hòa hợp với nhau. Hoặc bạn có thể cho rằng bạn không bao giờ có thể học tốt được. Bạn cũng có thể cảm thấy thật không thực tế khi cố kiềm chế để không quan hệ tình dục ở tuổi teen. Thực tế, có nhiều khả năng nhận thức của bạn đã bị lệch lạc và chỉ cần có hiểu biết hơn, bạn sẽ cảm thấy khác hẳn, giống như trường hợp của Kameron vậy. Hãy nhớ, để thay đổi bản thân, trước tiên bạn cần thay đổi góc nhìn hay nhận thức của mình.

NGUYÊN TẮC LÀ GÌ?

Nguyên tắc là các quy luật tự nhiên. Trọng lực là một nguyên tắc. Nếu bạn tung một quả táo lên không trung, nó sẽ rơi xuống, bất luận bạn sống ở New York hay New Delhi, dù là ở hiện tại hay vào năm 2000 trước Công nguyên thì nguyên tắc ấy vẫn không thay đổi.

Có các quy luật chi phối thế giới vật chất, tương tự như vậy, cũng có những nguyên tắc chi phối sự tương tác của con người. Ví dụ, sự trung thực là một nguyên tắc. Nếu bạn trung thực với người khác, bạn sẽ có được niềm tin của họ. Nếu bạn không trung thực, bạn có thể lừa người khác vài lần, nhưng rồi dần dần bạn sẽ bị phát hiện, luôn luôn là như vậy. Các ví dụ khác của nguyên tắc là sự siêng năng, sự tôn trọng, sự tận tụy, sự tập trung, lòng kiên nhẫn, tinh thần trách nhiệm, tình yêu thương, sự đổi mới, sự lựa chọn và công lý. Ngoài ra còn rất nhiều nguyên tắc khác.

Dưới đây là nội dung câu chuyện cười nổi tiếng về cuộc đàm thoại qua radio giữa một tàu hải quân Hoa Kỳ và chính quyền Canada bên ngoài bờ biển Newfoundland. Câu chuyện này minh họa cho điều tôi muốn nói về các nguyên tắc.

Người Mỹ: *Xin các ngài vui lòng đi lệch mười lăm độ về hướng Bắc để tránh đâm vào chúng tôi.*

Người Canada: *Chúng tôi đề nghị các ngài đi lệch mười lăm độ về hướng Nam để tránh đâm vào chúng tôi.*

Người Mỹ: *Tôi là thuyền trưởng một tàu Hải quân Hoa Kỳ. Tôi lặp lại, hãy điều chỉnh hướng đi của các ngài.*

Người Canada: *Không, tôi lặp lại, các ngài phải điều chỉnh hướng đi của mình.*

Người Mỹ: *Đây là Hàng không mẫu hạm USS Abraham Lincoln, chiến hạm lớn thứ hai thuộc Hạm đội Đại Tây Dương của Hoa Kỳ. Chúng tôi được yểm trợ bởi ba tàu khu trục, ba tàu tuần tiễu và nhiều tàu yểm trợ khác. Tôi yêu cầu các ngài đi lệch mười lăm độ về hướng Bắc. Mười… lăm… độ về hướng Bắc, nếu không, các biện pháp đối phó sẽ được thực thi để đảm bảo an toàn cho con tàu này.*

Người Canada: *Còn đây là một ngọn hải đăng. Các ngài thích làm gì tùy ý.*

Các nguyên tắc cũng giống như những ngọn hải đăng vậy. Chúng

hiển nhiên, mang tính phổ quát và không chịu sự chi phối của thời gian. Bạn không thể vi phạm các nguyên tắc; nếu không bạn sẽ tự làm hại chính mình, bất kể bạn có là ai đi nữa.

Bởi vì các nguyên tắc không bao giờ sai lệch, chúng chính là kim chỉ nam trong cuộc sống của chúng ta. Bằng cách đặt các nguyên tắc vào trọng tâm, tất cả những lĩnh vực quan trọng khác của cuộc sống chúng ta, như bạn bè, bạn trai/bạn gái, chuyện học hành, gia đình… sẽ tự nhiên đi vào đúng khuôn khổ. Luôn ưu tiên tuân thủ các nguyên tắc chính là bí quyết giúp cho tất cả các lĩnh vực khác đều trở nên tốt đẹp hơn.

Mỗi thói quen trong 7 Thói quen này đều dựa trên các nguyên tắc vượt thời gian và không bao giờ bị lỗi thời. Thông qua quyển sách này, bạn sẽ thấy nếu chúng ta không lấy các nguyên tắc làm trọng tâm thì cuộc sống của ta sẽ hỗn độn, thậm chí bị tàn phá.

7 THÓI QUEN

7 Thói quen của bạn trẻ thành đạt là bảy đức tính mà những bạn

trẻ thành công và hạnh phúc trên thế giới đều có. Dưới đây là các thói quen kèm lời giải thích ngắn gọn.

THÓI QUEN 1: LUÔN CHỦ ĐỘNG

Tập có trách nhiệm với bản thân.

THÓI QUEN 2: NHẮM TRƯỚC ĐÍCH ĐẾN

Xác định nhiệm vụ và mục tiêu của mình trong cuộc sống.

THÓI QUEN 3: ƯU TIÊN VIỆC CẦN ƯU TIÊN

Làm điều quan trọng trước.

THÓI QUEN 4: TƯ DUY CÙNG THẮNG

Không mong cho người khác thất bại.

THÓI QUEN 5: LẮNG NGHE ĐỂ ĐƯỢC LẮNG NGHE

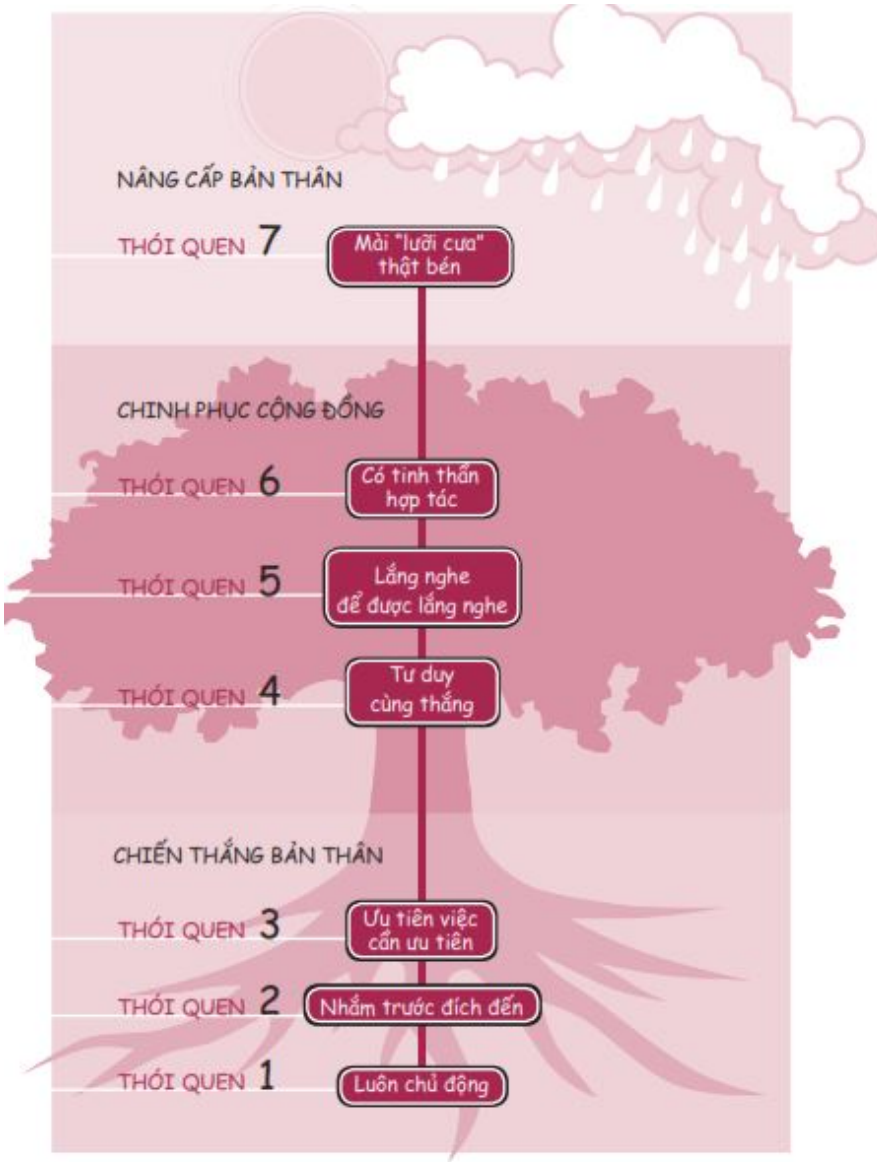
Lắng nghe chân thành để được người khác lắng nghe, thấu hiểu.

THÓI QUEN 6: CÓ TINH THẦN HỢP TÁC

Hợp lực làm việc để đạt hiệu quả tối ưu.

THÓI QUEN 7: MÀI "LƯỠI CƯA" THẬT BÉN

Luôn có ý thức "nâng cấp" bản thân.



Biểu đồ trên cho thấy các thói quen này có quan hệ chặt chẽ và hỗ trợ cho nhau: Ba thói quen đầu tiên hình thành nên phần gốc rễ. Đây là những thói quen giúp bạn hoàn thiện chính mình. Chúng tôi gọi đây là "Chiến thắng bản thân". Nó là phần nằm chìm bên dưới bởi vì không ai ngoại trừ chính bạn thật sự biết rõ điều gì đang diễn ra ở đây. Chúng ta thường hay cố thay đổi người khác trước khi thay đổi chính mình, nhưng bạn biết đó, cách làm đó hoàn toàn không hiệu quả. Tất cả mọi thay đổi đều bắt đầu từ nền tảng, đó là từ chính bản thân bạn.

Ba thói quen tiếp theo (thói quen 4, 5 và 6) tạo thành phần thân cây và các nhánh, phần mà mọi người đều thấy. Các thói quen này giúp bạn phối hợp tốt với người khác. Chúng tôi gọi đây là "Chinh phục cộng đồng". Nếu bạn chưa giành được Chiến thắng cá nhân ở một chừng mực nào đó, bạn sẽ không thể Chinh phục cộng đồng. Bí quyết để tạo dựng được mối quan hệ tốt đẹp với người khác là bạn phải có mối quan hệ tốt đẹp với chính mình trước tiên. Đây là một quá trình đi từ trong ra ngoài, chứ không phải từ ngoài vào trong.

Phần trên cùng chính là những thứ giúp nuôi dưỡng cây từ gốc đến ngọn, giống như nước mưa và ánh nắng mặt trời vậy. Đây chính là thói quen thứ bảy, hay còn gọi là thói quen Mài lưỡi cưa thật bén. Thói quen này thổi sự sống và sinh lực vào tất cả những thói quen khác.

Tôi xin đưa ra một hình ảnh cho từng thói quen để giúp bạn dễ ghi nhớ.

THÓI QUEN 1: LUÔN CHỦ ĐỘNG

Đối với thói quen thứ nhất, hãy hình dung hình ảnh một chiếc điều khiển từ xa.

Thói quen thứ nhất nói về việc chủ động chịu trách nhiệm cho cuộc đời mình và luôn nắm giữ vai trò thuyền trưởng trên con tàu của chính mình. Theo nhà văn John Bytheway, những người có thái độ sống chủ động luôn giữ chiếc điều khiển làm chủ cuộc đời họ. Họ lựa chọn kênh mình yêu thích hay tâm trạng muốn có. Còn người thụ động thì để cho người khác hoặc các sự việc bên ngoài điều khiển mình, như thể họ đã giao chiếc điều khiển của mình cho người khác và cho những sự việc có thể thao túng được tâm trạng của họ. Họ để cho một lời bình luận khiếm nhã của một người bạn hủy hoại cả một ngày tốt đẹp của mình.

Người thụ động thường nói những câu như:

• *"Bạn trai tôi khiến cuộc sống của tôi khổ sở vô cùng."*

• *"Ông ta mà còn là thầy giáo của tôi thì tôi không thể đạt điểm tốt được."*

• *"Mẹ ơi, mẹ đang làm hỏng bét đời con đây này."*

• *"Nếu tớ có được ngoại hình như cô ấy, tớ cũng sẽ nổi tiếng."*

Trong bộ phim School of Rock (tựa tiếng Việt: Rock học trò), có một cảnh rất hay đó là một giáo viên dạy thay tên là Dewey, bằng sự dí dỏm của mình, đang cố gắng dạy cho bọn trẻ hiểu rằng chúng ta rất dễ dàng trở thành nạn nhân của "kẻ ấy", hoặc một thế lực tưởng tượng nào đó luôn chực chờ để tóm gọn chúng ta.

Dewey: *Sao nào, các em muốn tôi dạy cho các em một điều gì đó ư? Các em muốn học được một điều gì đó ư? Được thôi, đây là một bài học hữu ích cho các em. Hãy bỏ cuộc. Nghỉ học hết đi. Bởi vì trong cuộc sống này, các em không thể giành chiến thắng đâu. Đúng, các em có thể thử, nhưng rốt cuộc rồi các em sẽ thất bại thảm hại bởi vì thế giới được vận hành bởi Kẻ ấy.*

Frankie: *Ai cơ?*

Dewey: *Kẻ ấy đấy. Ồ, em không biết Kẻ ấy à? Nói thế nào nhỉ? Hắn ta ở khắp mọi nơi. Trong Nhà Trắng, dưới đại sảnh. Cô Mullins, cô ấy chính là Kẻ ấy. Kẻ ấy hủy hoại tầng ozone, hắn đốt rừng Amazon, hắn bắt cóc Shamu và bỏ cô ấy vào thùng nước tẩy. Các em hiểu rồi chứ? Và cũng đã từng có một cách để phá bĩnh Kẻ ấy. Nó được gọi là nhạc rock 'n' roll. Nhưng rồi sao nào? Ôi, không. Kẻ ấy đã tiêu diệt nó bằng một chương trình nho nhỏ có tên là MTV! Vì thế đừng phí thời gian của các em để tạo nên bất cứ thứ gì hay ho, thuần khiết hoặc tuyệt vời. Bởi vì Kẻ ấy sẽ chỉ trêu các em là kẻ thất bại thảm hại và nghiền nát linh hồn các em. Vì thế hãy ban cho bản thân một ân huệ, hãy bỏ cuộc hết đi!*

Mấu chốt vấn đề nằm ở chỗ khi bạn đóng vai nạn nhân, bạn sẽ từ bỏ quyền kiểm soát, bạn giao chiếc điều khiển cho Kẻ ấy, bất luận Kẻ ấy là cha mẹ, thầy cô, bạn trai/bạn gái, sếp của bạn hoặc có thể là chính số phận nữa. Nội dung của Thói quen 1 xoay quanh việc giành lại chiếc điều khiển và sẵn sàng chịu trách nhiệm với đời mình.

Bạn sẽ nhận thấy Thói quen 1 đóng vai trò then chốt trong việc đưa ra những quyết định quan trọng của mỗi người chúng ta.

THÓI QUEN 2: NHẮM TRƯỚC ĐÍCH ĐẾN

Với Thói quen 2, hãy nghĩ đến một tấm bản đồ chỉ đường.

Hãy nghĩ về một hành trình dài mà bạn phải đi. Nếu không có bản đồ, việc tìm đường đến đích sẽ khó khăn đến mức nào? Hẳn là rất khó. Rất có thể rồi từ từ bạn cũng tìm ra điểm đến, nhưng bạn sẽ lãng phí rất nhiều thời gian và công sức trong quá trình tìm kiếm. Tương tự như vậy, nếu bạn không hình dung được rõ ràng trong

đầu về các mục tiêu và sứ mệnh của mình, bạn sẽ đi lang thang, lãng phí thời gian và bị quăng quật tới lui bởi quan điểm của người khác.

Để giúp bạn xác định được hướng đi trong đời, tôi đề nghị bạn hãy viết một lời xác quyết, hoặc đề ra một bảng mục tiêu rõ ràng, hoặc tốt nhất là thực hiện cả hai. Hãy xem đó chính là tấm bản đồ phát triển cá nhân của bạn.

Đây là một lời xác quyết của Ayesha Johnson, học sinh trường Trung học Hunter's Lane:

LỜI XÁC QUYẾT CỦA TÔI LÀ...

... Trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình.

... Tiếp tục làm tấm gương sáng cho các em mình noi theo.

... Tốt nghiệp trung học và đại học.

... Tiếp tục giúp đỡ người khác vượt lên khó khăn.

... Trở thành một học sinh giỏi.

... Làm vợ và làm mẹ trong tương lai.

… Trở thành một nữ doanh nhân/chủ doanh nghiệp thành đạt.

… Để dành thật nhiều tiền để có thể giúp đỡ những người khó khăn khi cần.

… Hiến tạng sau khi qua đời.

… Tin tưởng rằng nhờ ơn Chúa và chỉ cần đặt niềm tin ở Người thì mọi việc đều có thể thực hiện được.

Hãy tưởng tượng xem lời xác quyết này đã dẫn dắt cuộc sống của Ayesha qua từng ngày như thế nào. Các lời xác quyết có nhiều hình thức khác nhau, có cái dài, có cái ngắn, thậm chí có những cái đầy chất thơ. Dưới đây là lời xác quyết của Peter Parker (nhân vật Người Nhện trong bộ phim cùng tên):

Bất luận cuộc đời dành cho tôi điều gì, tôi sẽ không bao giờ quên những lời này: "Quyền lực lớn luôn đi kèm trọng trách nặng nề". Đây là tài năng, cũng là lời nguyền mà tôi đã lãnh nhận. Tôi là ai? Tôi là Người Nhện.

Trong quyển sách này, tôi sẽ chia sẻ với các bạn những lời xác quyết từ nhiều bạn trẻ và khuyến khích bạn viết ra lời xác quyết của chính mình.

THÓI QUEN 3: ƯU TIÊN VIỆC CẦN ƯU TIÊN

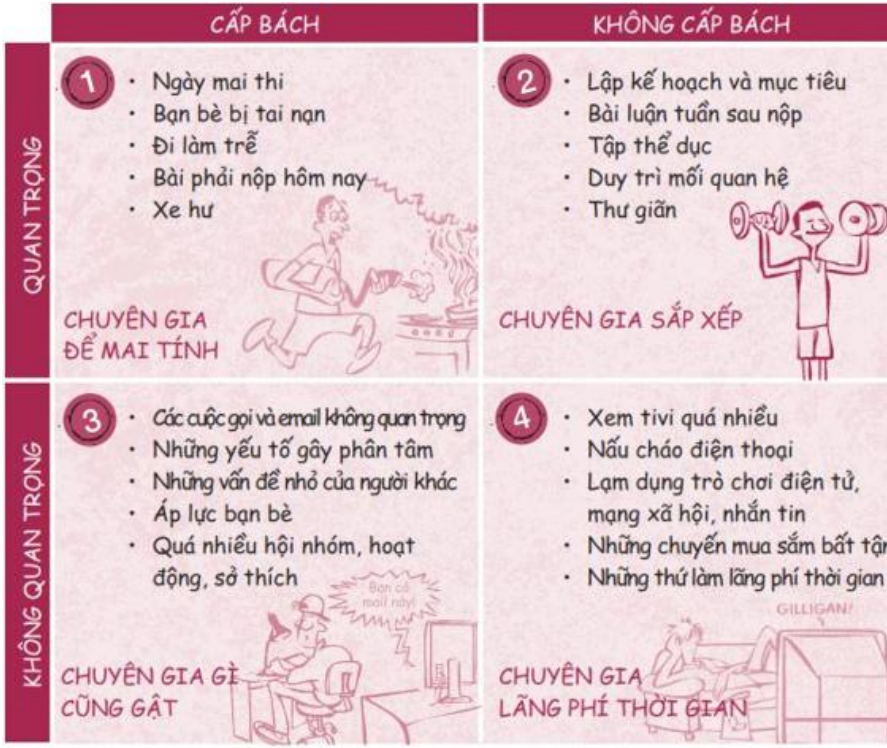
Với Thói quen 3, hãy tưởng tượng đến một chiếc đồng hồ có đến mười ba tiếng.

Khi bạn ưu tiên cho điều quan trọng nhất, thời gian của bạn như được kéo dài ra thêm, cứ như thể bạn sở hữu chiếc đồng hồ có đến mười ba tiếng. Việc chia thời gian ra làm bốn cung là một mô hình tuyệt vời giúp bạn có thể quản lý và sử dụng thời gian tốt hơn. Mô hình này gồm hai phần:

Phần quan trọng: những việc quan trọng nhất của bạn, những việc thật sự có giá trị.

Phần cấp bách: những việc ở ngay trước mũi và cần bạn phải chú ý ngay lập tức.

CÁC CUNG THỜI GIAN


CẤP BÁCH
KHÔNG CẤP BÁCH
QUAN TRỌNG
KHÔNG QUAN TRỌNG
1
Ngày mai thi
Bạn bè bị tai nạn
Đi làm trễ
Bài phải nộp hôm nay
Xe hư
CHUYÊN GIA ĐỂ MAI TÍNH
2
Lập kế hoạch và mục tiêu
Bài luận tuần sau nộp
Tập thể dục
Duy trì mối quan hệ
Thư giãn
CHUYÊN GIA SẮP XẾP
3
Các cuộc gọi và email không quan trọng
Những yếu tố gây phân tâm
Những vấn đề nhỏ của người khác
Áp lực bạn bè
Quá nhiều hội nhóm, hoạt động, sở thích
CHUYÊN GIA GÌ CŨNG GẬT
4
Xem tivi quá nhiều
Nấu cháo điện thoại
Lạm dụng trò chơi điện tử, mạng xã hội, nhắn tin
Những chuyến mua sắm bất tận
Những thứ làm lãng phí thời gian
CHUYÊN GIA LÃNG PHÍ THỜI GIAN

CUNG THỜI GIAN 1 là cung của những việc vừa quan trọng vừa cấp bách, cần phải được giải quyết ngay, chẳng hạn như đi làm đúng giờ, xe hư, bài kiểm tra quan trọng vào ngày mai. Sở dĩ bạn thấy việc nào cũng quan trọng và cấp bách là vì trước đó bạn đã trì hoãn. Đó là lý do cung thời gian này chính là khu vực của những *Chuyên gia để mai tính*. Lối sống theo cung thời gian thứ nhất sẽ khiến chúng ta kiệt sức và căng thẳng. Bạn không nên dành nhiều thời gian ở cung này.

CUNG THỜI GIAN 2 bao gồm những việc quan trọng nhưng không cấp bách. Thế thì việc gì là quan trọng mà lại không cấp bách? Ví dụ như việc tập thể dục chẳng hạn. Tập thể dục có quan trọng không? Có. Nó có cấp bách không? Không hẳn. Bạn sẽ không chết nếu bạn không tập thể dục ngay hôm nay. Chính vì vậy mà hoạt động này thuộc về cung thứ hai. Thế còn bài vở phải nộp trong thời hạn một tuần thì sao? Nó có quan trọng không? Có. Nó có cấp bách không? Không, chưa tới lúc. Nhưng nếu bạn trì hoãn quá lâu các bài tập này sẽ nhanh chóng biến thành khủng hoảng ở cung thứ nhất. Cung thứ hai chính là khu vực của những *Chuyên gia sắp xếp.* Đây là nơi mà bạn muốn thuộc về. Dành nhiều thời gian ở đây sẽ giúp bạn có một cuộc sống cân bằng và đạt thành tích cao.

CUNG THỜI GIAN 3 đại diện cho những việc cấp bách nhưng không quan trọng, chẳng hạn như những cuộc gọi và email, những yếu tố làm gián đoạn, những vấn đề nhỏ nhặt của người khác. Bởi vì những việc này có tính cấp bách, nên đôi khi chúng ta tưởng chúng là quan trọng trong khi thật ra không phải vậy. Cung thứ ba này là vùng của những *Chuyên gia gì cũng gật*.Họ gật với mọi người và mọi việc bởi vì họ không muốn làm bất kỳ ai thất vọng. Nhưng khi làm như vậy, họ lại khiến chính bản thân mình thất vọng. Hãy tránh xa cung này bằng bất cứ giá nào.

CUNG THỜI GIAN 4 những việc làm phí thời gian và cả những việc tốt đẹp nhưng bị lạm dụng quá nhiều như nấu cháo điện thoại, lên mạng quá nhiều, ngủ quá nhiều và la cà mua sắm. Trong số những hoạt động này, có vài hoạt động giúp chúng ta thư giãn và có vẻ cần thiết lúc đầu, nhưng nếu bạn lạm dụng thì chúng sẽ trở thành những việc gây lãng phí thời gian. Đây chính là khu vực của những *Chuyên gia lãng phí thời gian*. Đừng lãng phí thời gian ở đây.

Chỉ cần hiểu sơ về các cung thời gian này, bạn sẽ cải thiện được đáng kể thành tích học tập của mình. Chúng ta hãy cùng xem việc hiểu biết về các cung thời gian đã giúp cho Sarah, một học sinh cấp ba mười sáu tuổi, như thế nào nhé.

Mình là một học sinh giỏi, nhưng mỗi khi đến các kỳ kiểm tra, mình lại làm bài rất tệ. Mình không hiểu tại sao mình lại bị tổ trác dù biết rõ đề bài nhắc đến những phần kiến thức nào. Đến khi được biết về các cung thời gian, mình mới nhận ra mình chính xác là một Chuyên gia gì cũng gật. Khi mình đang học bài, sẽ có những chuyện làm gián đoạn xảy đến và mình luôn nghĩ rằng chúng quan trọng, như một cuộc điện thoại chẳng hạn. Mình rất dễ bị xao nhãng. Thế là đến buổi sáng trước khi làm kiểm tra, mình sẽ cố nhồi sọ càng nhiều bài vở càng tốt. Hiện tại, mình đang học cách nói không với người khác đúng lúc để có thể dành thời gian cho bản thân. Thầy cô đã dạy mình rằng sẽ chẳng sao cả nếu chúng ta ích kỷ một chút để dành thời gian cho các ưu tiên của bản thân.

THÓI QUEN 4: TƯ DUY CÙNG THẮNG

Với Thói quen 4, hãy nghĩ đến hành động đập tay ăn mừng.

Hành động đập tay ăn mừng đã có từ thời tiền sử và là biểu tượng của tình đồng đội và tinh thần đôi bên cùng có lợi. Tư duy cùng thắng là một thái độ sống dựa trên niềm tin rằng bất kỳ ai cũng có thể giành thắng lợi. Không phải cứ tôi thắng thì bạn phải thua mà

là cả hai chúng ta có thể cùng thắng. Thay vì lo ngại trước thành công của người khác, chúng ta nên vui mừng vì họ thành công. Thành công của họ không phải có được nhờ chiếm đoạt từ bạn. Thay vì chà đạp người khác (khi bạn thắng - họ thua) hoặc trở thành thảm chùi chân (khi họ thắng - bạn thua), bạn luôn có thể nghĩ ra cách để cả hai bên đều đạt được điều mình mong muốn.

Mặc dù vẫn có chỗ cho sự cạnh tranh lành mạnh, chẳng hạn như trong thể thao hoặc kinh doanh, nhưng cuộc sống không phải là một cuộc cạnh tranh, đặc biệt là khi nói về các mối quan hệ. Hãy thử nghĩ xem sẽ thật ngớ ngẩn thế nào nếu có ai đó hỏi: "Thế ai giành phần thắng trong mối quan hệ của hai người, bạn hay mẹ bạn?". Trong các mối quan hệ, nếu hai bên không cùng thắng, sau cùng hai bên sẽ cùng thua.

Khi đưa ra những quyết định quan trọng trong việc chọn bạn để chơi, hẹn hò một cách khôn ngoan và sống hòa hợp với cha mẹ, tinh thần "cùng thắng" là điều rất quan trọng.

THÓI QUEN 5: LẮNG NGHE ĐỂ ĐƯỢC LẮNG NGHE

Đối với Thói quen 5, hãy ghi nhớ hình ảnh một chiếc tai lớn.

Hầu hết mọi người đều không giỏi lắng nghe, điều này dẫn đến một trong những nỗi thất vọng lớn nhất trong đời: Chúng ta không cảm thấy được thấu hiểu. Không ai thật sự hiểu được những rắc rối, nỗi đau, mong muốn và hoàn cảnh đặc biệt của chúng ta.

Trong suốt nhiều thế kỷ, người Da Đỏ đã có một giải pháp để đối phó với vấn đề này. Giải pháp ấy được gọi là *Chiếc gậy ưu tiên được nói.* Mỗi khi mọi người có dịp tụ họp lại với nhau, chiếc gậy ấy lại có mặt. Chỉ người nào cầm chiếc gậy trong tay thì mới được phép nói. Bạn có quyền nói đến khi nào bạn cảm thấy mọi người đều đã hiểu bạn. Ngay khi bạn đã cảm thấy mọi người hiểu mình rồi, nhiệm vụ của bạn là trao cây gậy lại cho người khác để họ cũng có cơ hội cảm thấy được thấu hiểu. *Chiếc gậy ưu tiên được nói* này giúp đảm bảo mọi người đều đang thật sự lắng nghe.

Chẳng phải sẽ rất tuyệt vời nếu bạn có được chiếc gậy này mỗi khi muốn chia sẻ cảm xúc của mình với cha mẹ sao? Họ sẽ không nói gì cho đến khi bạn cảm thấy mình đã nói xong, được lắng nghe và được thấu hiểu. Hãy thử tưởng tượng xem nào!

Kỹ năng giao tiếp quan trọng nhất bạn có thể học được chính là cách lắng nghe. Lắng nghe đúng nghĩa không đơn thuần chỉ là giữ

im lặng khi người khác nói, mà nó có nghĩa bạn phải chủ động cố gắng thấu hiểu người khác. Chúng ta thường gặp rắc rối bởi vì chúng ta vội vã kết luận mà không hiểu được tất cả tình tiết của câu chuyện.

Các mối quan hệ tốt đẹp với bạn bè và cha mẹ được xây dựng trên nền tảng của việc lắng nghe đúng nghĩa và tránh không phán xét. Chúng ta sẽ tìm hiểu kỹ hơn về cách để có thể lắng nghe tốt hơn trong những chương tiếp theo.

THÓI QUEN 6: CÓ TINH THẦN HỢP TÁC

Với Thói quen 6, hãy hình dung bốn cánh tay đan chặt vào nhau.

Sự hiệp lực được tạo ra khi có từ hai người trở lên hợp tác cùng nhau để tạo ra được kết quả tốt đẹp hơn so với kết quả mà bản thân mỗi người có thể tạo nên một cách riêng lẻ. Vấn đề không nằm ở việc theo hướng của bạn hay của tôi, mà chúng ta cùng tìm ra một hướng đi tốt hơn, cao đẹp hơn. Cuộc sống cũng giống như bốn cánh tay đan chặt tạo thành một vòng tròn. Mỗi cánh tay sẽ đóng góp một sức mạnh khác nhau cho tập thể và cùng nhau, chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn so với từng người riêng lẻ. Các nhà xây dựng hiểu rõ điều này hơn ai hết. Họ biết rằng một cây dầm 2 x 4 có thể chịu tải hơn 270 kí-lô-gam, nhưng nếu hai cây dầm 2 x 4 gộp lại thì không chỉ chịu tải được gấp đôi, mà có thể chịu tải đến hơn hai tấn! Sức mạnh tập thể cũng như thế đó. Khi hợp lực với nhau, chúng ta có thể làm được nhiều điều hơn là từng cá nhân riêng lẻ có thể làm được.

Mỗi người chúng ta đều khác nhau về xuất thân, chủng tộc, văn hóa, ngoại hình, cách nghĩ, cách nói, v.v. Bí quyết để chúng ta có thể hiệp lực nằm ở việc biết trân trọng những khác biệt của nhau, thay vì sợ hãi chúng. Một câu chuyện ngụ ngôn nổi tiếng có tên là *The Animal School* (tạm dịch: Trường học muôn loài) của George H. Reavis minh họa vì sao chúng ta nên đánh giá cao sự khác biệt và không nên gom mọi người thành một khối đồng nhất.

Ngày xửa ngày xưa, muông thú quyết định thành lập một ngôi trường. Chúng chọn lựa chương trình giảng dạy bao gồm các môn: chạy bộ, leo trèo, bơi lội và bay lượn…

Bạn vịt rất giỏi bơi lội, giỏi hơn cả thầy giáo, và bạn ấy cũng đạt điểm rất cao môn bay lượn nữa. Nhưng môn chạy bộ thì bạn ấy rất tệ. Bởi vì học dở môn chạy bộ, bạn ấy phải ở lại sau giờ học và thậm chí phải bỏ lớp học bơi để rèn luyện môn chạy bộ…

Bạn thỏ thì đứng đầu lớp về môn chạy, nhưng bạn ấy lại bị suy sụp tinh thần bởi vì phải thi lại quá nhiều lần môn bơi lội.

Bạn sóc thì leo trèo rất giỏi, nhưng bạn ấy lại vô cùng thất vọng về môn bay lượn khi mà thầy giáo bắt bạn ấy phải từ dưới mặt đất bay lên, thay vì bay từ trên ngọn cây xuống…

Bạn đại bàng là một học sinh cá biệt và cần phải được dạy dỗ nghiêm khắc. Trong lớp leo trèo, bạn ấy nhảy phốc lên ngọn cây nhanh hơn tất cả các bạn khác, nhưng khổ nỗi bạn ấy cứ khăng khăng phóng lên đó theo cách riêng của mình.

Cuối năm, một bạn lươn lạ lùng vừa có thể bơi giỏi, chạy nhanh, leo trèo và bay lượn một chút đã đạt điểm trung bình cao nhất và đã vinh dự trở thành đại biểu đọc diễn văn tốt nghiệp.

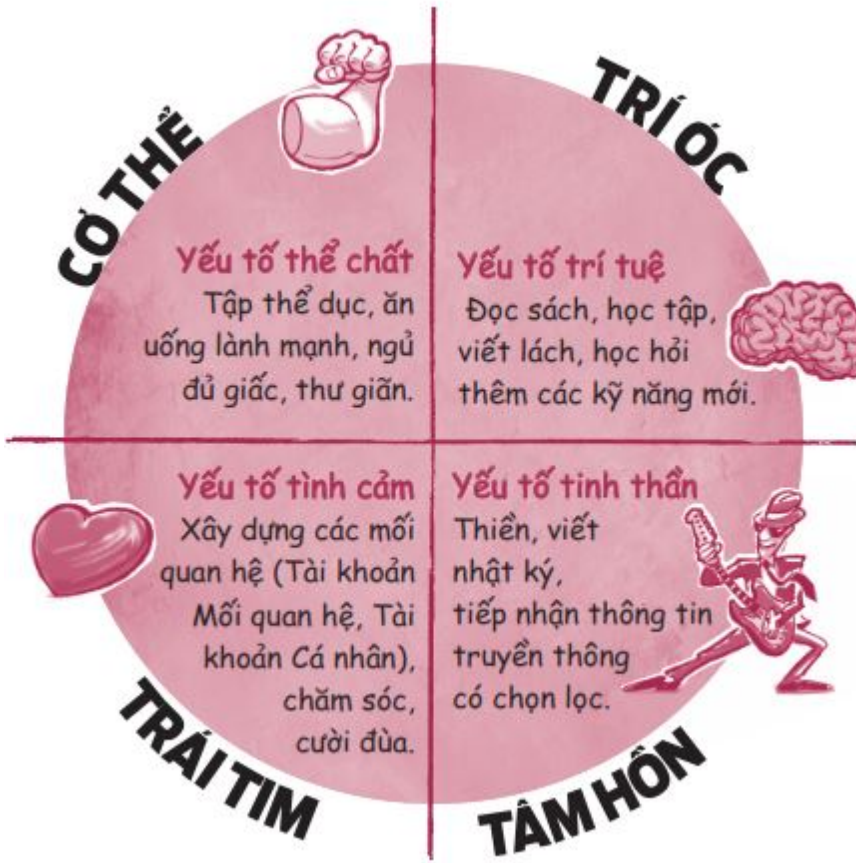
Hãy biết quý trọng việc bạn có thể là một con đại bàng, còn bạn của bạn là một con vịt, chị của bạn có thể là con thỏ và mẹ bạn có thể là con sóc. Mỗi người đều có những điểm mạnh, điểm yếu khác nhau và đó chính là nét đẹp của cuộc sống này. Sẽ thật ngốc nghếch nếu chúng ta đem so sánh một con đại bàng với một con sóc và nói: "Con nào giỏi hơn nhỉ?". Cũng tương tự như vậy, thật vô nghĩa khi chúng ta so sánh bản thân với bạn học ở trường và nghĩ: "Mình giỏi hơn bạn này", hay "Mình không giỏi bằng bạn kia". Không ai hơn kém ai cả, mọi người chỉ khác nhau thôi. Bạn vẫn ổn và họ cũng chẳng có vấn đề gì.

Việc đánh giá cao sự khác biệt là một trong những bí quyết to lớn mang lại cuộc sống hạnh phúc. Đây cũng chính là yếu tố quan trọng trong việc học cách sống hòa hợp với cha mẹ mình mà bạn sẽ sớm được khám phá.

THÓI QUEN 7: MÀI "LƯỠI CƯA" THẬT BÉN

Đối với Thói quen 7, hãy hình dung một lưỡi cưa.

Một người tiều phu không nên chỉ mải mê cưa cây mà không chịu dành thời gian để mài bén lưỡi cưa của mình. Tương tự như vậy, chúng ta cũng đừng nên để mình bận rộn đến nỗi không dành thời gian để đổi mới bản thân. Mỗi người chúng ta đều có một trái tim, một cơ thể, một trí óc và một tâm hồn - và tất cả đều cần chúng ta dành thời gian cũng như sự quan tâm đúng mức.


CƠ THỂ
TRÍ ÓC
Yếu tố thể chất
Tập thể dục, ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc, thư giãn.
Yếu tố trí tuệ
Đọc sách, học tập, viết lách, học hỏi thêm các kỹ năng mới.
Yếu tố tình cảm
Xây dựng các mối quan hệ (Tài khoản Mối quan hệ, Tài khoản Cá nhân), chăm sóc, cười đùa.
Yếu tố tinh thần
Thiền, viết nhật ký, tiếp nhận thông tin truyền thông có chọn lọc.
TRÁI TIM
TÂM HỒN

Tác giả người Anh Rumer Godden đã trích dẫn câu ngạn ngữ cổ Ấn Độ như sau:

> "Mỗi con người là một ngôi nhà có bốn phòng: căn phòng thể chất, căn phòng trí tuệ, căn phòng tình cảm và căn phòng tinh thần... Chúng ta cần phải bước vào tất cả các phòng mỗi ngày, dù chỉ là để giữ cho không khí lưu thông trong phòng, nếu không, chúng ta sẽ không thể là một con người trọn vẹn đúng nghĩa."

Chúng ta thường cảm thấy tội lỗi khi dành thời gian cho bản thân bởi chúng ta đã được dạy phải ưu tiên nghĩ cho người khác. Đừng để bản thân rơi vào trạng thái này nhé. Trong vấn đề mài bén lưỡi cưa, bạn có thể ích kỷ một chút cũng được. Tôi hứa tôi không đi mách với ai đâu.

Vậy là bạn đã có thể nắm gọn được trong lòng bàn tay *7 Thói quen của bạn trẻ thành đạt.* Những thói quen này sẽ rất hữu dụng trong

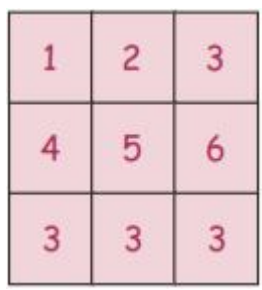
quá trình bạn đưa ra sáu quyết định trọng đại trong đời. Tôi hy vọng bạn sẽ không xem nhẹ sức mạnh của những thói quen góp phần quyết định thành bại trong cuộc sống của mình. Hãy nhớ: "Các thói quen xấu cũng giống như một chiếc giường êm ái: rất dễ leo lên nhưng lại khó trèo xuống". Nhưng may thay, các thói quen tốt cũng vậy, một khi đã được thiết lập, chúng cũng sẽ khó bị mất đi.

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

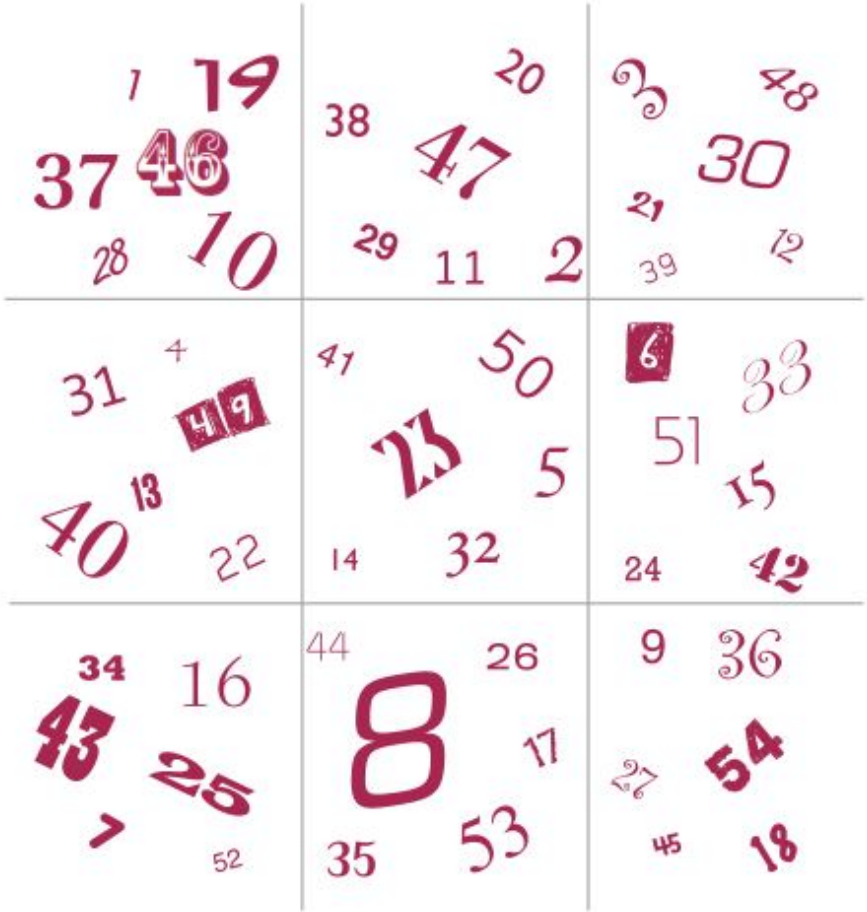
Nếu bạn tò mò muốn biết 7 Bí quyết để đạt điểm cao là gì, hãy đọc tiếp nhé. Bạn sẽ sớm tìm ra thôi.

HƯỚNG DẪN CÁCH GIẢI TRÒ KHOANH SỐ

Dưới đây là bảng số bạn đã thực hiện khoanh ở phần trước; tuy nhiên, lần này tôi sẽ chia bảng số thành chín ô vuông bằng nhau. Để tìm ra các số theo thứ tự, bạn chỉ cần tìm mỗi số ở từng ô theo thứ tự từ trái sang phải và từ trên xuống dưới. Nói cách khác, số đầu tiên sẽ nằm ở ô số 1, số tiếp theo nằm ở ô số 2, cứ như vậy cho đến ô số 9. Sau đó bạn quay trở lại ô số 1 để tìm số tiếp theo, cứ như vậy.



Hãy canh giờ lần nữa để xem lần này trong vòng một phút rưỡi bạn có thể tìm được bao nhiêu số nhé.


1
19
37
46
10
28
20
38
47
29
11
2
23
48
30
21
39
12
31
4
49
40
13
22
41
50
23
5
14
32
6
33
51
15
24
42
34
16
43
25
7
52
44
26
8
17
35
53
9
36
27
54
45
18

Quyết định 1
Chuyện học hành

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn nên biết về Chuyện học hành...

10. Đừng xem tivi khi đang học bài. Cammy Le, 17 tuổi, Long Beach, California
9. Hãy xem lại bài làm của mình sau giờ kiểm tra.
8. Hãy học hành chăm chỉ để trau dồi kiến thức, thậm chí dù bạn không đạt được điểm số cao nhất.
7. Hãy giữ đầu óc cởi mở trước mọi quan điểm. - Scongo, 16 tuổi, Ulan Bator, Mongolia
6. Hãy chơi với những người bạn thông minh. - Janet, 17 tuổi, Long Beach, California
4. Việc tham gia vào các hoạt động ở trường là rất quan trọng.
3. Hãy chăm chỉ làm việc cho đến khi công việc được hoàn tất. Chỉ thế thôi, không có bí kíp gì to tát cả. - James Arnold, 17 tuổi, Layton, Utah
2. Hãy hiểu rằng bạn nên bắt đầu học càng sớm càng tốt.
1. Biết được nhiều thông tin không có nghĩa là thông minh. - Mario Godinez Parada, 19 tuổi, Mexico City, Mexico

Napoleon: Không ai muốn đi chơi với tớ cả.

Pedro: Nhưng cậu đã rủ ai chưa?

Napoleon: Chưa, nhưng ai mà thèm đi với tớ chứ? Tớ không có

kỹ năng nào cho ra hồn cả.

Pedro: Ý cậu là sao?

Napoleon: Cậu biết đấy, chẳng hạn như kỹ năng múa côn, kỹ năng bắn cung, kỹ năng hack máy vi tính. Bọn con gái toàn thích bạn trai có những kỹ năng tuyệt vời thôi.

- Napoleon Dynamite

Có ba điều mà tôi không thích ở trường trung học - bài tập, bài tập và bài tập. Nhưng có một thứ mà tôi *thật sự* thích, đó là thơ văn. Tôi có vài người bạn cũng rất mê thơ. Chúng tôi viết những bài thơ ngớ ngẩn và chia sẻ với nhau để xem thơ của ai thuộc hàng ngớ ngẩn nhất.

Ứng cử viên sáng giá cho giải thơ ngớ ngẩn nhất ấy của tôi được viết năm tôi mười sáu tuổi. Đó là vào dịp tết. Lúc bấy giờ, tôi đang xem đá bóng trên tivi cùng anh Stephen và cậu em trai David. Bọn tôi nằm ườn trên ghế sô-pha và ngốn cả núi đồ ăn vặt - pizza, bánh nachos, sô-đa và nhiều món có hại cho sức khỏe khác nữa. Thế rồi tôi bị đau đầu kinh khủng. Đến cuối ngày, bọn tôi ngủ thiếp đi. Đến khi giật mình thức dậy, tôi có một cảm giác là lạ. Tôi nhìn quanh và hoảng hồn khi thấy chân mình đang quấn vào chân Stephen. Cả hai anh em đều mặc quần đùi, bạn biết đấy, và hai cái chân đầy mồ hôi dính chặt vào nhau. Thật gớm! Sau đó tôi đã truyền tải tinh thần của khoảnh khắc ấy vào bài thơ sau đây:

MẬP VÀ ẤM

Cảm giác như thể mình đã chết

Nghe như sét đánh ngang tai

Bánh pizza, nachos và bánh vòng

Áo quần nhếch nhác và giày dép bốc mùi

Thình lình cơn bão từ đâu kéo đến

Chân cậu chạm vào chân tớ…

Cái chân mập và âm ấm.

Hồi còn đi học, tôi có tham gia vài cuộc thi viết; nhưng từ bài thơ

trên, tôi cá là bạn không hề ngạc nhiên khi tôi không giành được giải gì cả. Nhưng tôi đã phát hiện ra mình có niềm đam mê với ngôn ngữ và phát hiện này đã giúp tôi quyết định mình sẽ học gì ở bậc đại học và làm gì khi trưởng thành.

Việc này đã dẫn tôi đến với quyết định quan trọng đầu tiên trong đời. Bạn sẽ làm gì với chuyện học hành của mình? Tại sao đây lại là một trong sáu quyết định quan trọng nhất? Đơn giản thôi. Việc bạn lựa chọn làm gì với chuyện học hành khi còn trẻ sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của bạn trong năm mươi năm tiếp theo.

Cũng như các quyết định chính yếu khác, đây là quyết định mang tính bước ngoặt.

Bạn có thể chọn con đường đúng đắn - tiếp tục học ở trường, nỗ lực học tập, chuẩn bị vào đại học rồi chọn lấy một nghề nghiệp nào đó. Hoặc bạn có thể chọn con đường sai lầm - bỏ học, sống lay lắt qua ngày và không thể chuẩn bị được gì cho tương lai. Lựa chọn là ở bạn cả thôi.

Vì có quá nhiều việc quan trọng cần được thảo luận trong chương này, tôi đã chia nó thành bốn phần.

Phần thứ nhất - **Theo đuổi đến cùng**, được viết dành cho những bạn đang có ý định bỏ học. Vâng, tôi sẽ cố gắng thuyết phục bạn từ bỏ ý định ấy. Trong phần thứ hai - **Sống sót và vươn lên**, chúng ta sẽ bàn về cách duy trì động lực, hoàn thành tốt nhiệm vụ và xử lý tất cả những căng thẳng và những thăng trầm gắn liền với việc học hành. Phần thứ ba - **Lên đường vào đại học** - sẽ tập trung vào cách chuẩn bị, việc vào đại học và chi trả học phí cho ngành học mình lựa chọn. Cuối cùng, trong phần thứ tư - **Tìm hướng đi riêng**, chúng ta sẽ trò chuyện với nhau về những việc bạn muốn làm khi trưởng thành.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ TÌNH HÌNH HỌC HÀNH

Trước khi bạn đọc tiếp, hãy thực hiện bảng đánh giá tình hình học tập gồm mười câu hỏi sau đây. Bảng đánh giá này sẽ giúp bạn xác định được con đường mình đang đi. Hãy trả lời trung thực nhé! Mỗi chương đều sẽ có một bảng đánh giá tương tự.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Mình đang lên kế hoạch hoàn thành bậc trung học.	1	2	3	4	5
2. Mình đang lên kế hoạch tiếp tục học lên cao sau khi tốt nghiệp trung học.	1	2	3	4	5
3. Mình tin rằng nền tảng giáo dục tốt là thiết yếu đối với tương lai của mình.	1	2	3	4	5
4. Mình đang học rất chăm chỉ.	1	2	3	4	5
5. Mình có điểm số tốt ở trường.	1	2	3	4	5
6. Mình tham gia các hoạt động ngoại khóa ở trường.	1	2	3	4	5
7. Mình hoàn thành tốt bài tập về nhà.	1	2	3	4	5
8. Mình kiểm soát tốt tình trạng căng thẳng.	1	2	3	4	5
9. Mình có thể cân bằng giữa việc học hành và tất cả những việc khác mà mình đang làm.	1	2	3	4	5
10. Mình dành thời gian để suy nghĩ và khám phá về mẫu người mình muốn trở thành khi lớn lên.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Mỗi câu trả lời trên tương đương năm điểm, tổng cộng chúng ta có năm mươi điểm. Hãy cộng tất cả điểm số của bạn lại để xem kết quả thế nào. Hãy nhớ, đây không phải là một bài kiểm tra. Sẽ không ai chấm điểm những lựa chọn của bạn cả. Đây chỉ đơn thuần là một bảng tự đánh giá nhằm giúp bạn ước lượng được các lựa chọn mà bạn đang đưa ra. Thế nên bạn đừng lo lắng về điểm số của mình nhé.

Tử 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên đường đúng đắn. Hãy cứ tiếp tục phát huy nhé!

Tử 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Tử 10 - 29 điểm: Bạn đang đi trên đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú tâm vào chương này.

Theo đuổi đến cùng

Nhiều năm trước đây, nhà tâm lý học Walter Mischel đã tiến hành một thí nghiệm tại một trường mẫu giáo thuộc Đại học Stanford. Ông tập trung một nhóm trẻ em bốn tuổi ngồi quanh bàn với rất nhiều kẹo dẻo ở giữa. Mischel nói với các bé rằng ông sẽ ra khỏi phòng trong vòng vài phút. Nếu bé nào có thể chờ đến khi ông quay trở lại, ông sẽ cho những bé đó hai viên kẹo dẻo. Còn những bé nào không thể chờ đợi được thì có thể ăn ngay chỉ một viên kẹo dẻo thôi. Luật chơi là ăn ngay thì chỉ được một viên, chờ đợi thì được hai viên. Sau đó ông ra khỏi phòng.

• *Một số bé không thể chờ đợi và đã ăn ngay một viên kẹo khi Mischel vừa rời khỏi phòng.*

• *Một số bé cố gắng nhịn được vài phút thì bỏ cuộc.*

• *Một số khác cứ ngửi các viên kẹo dẻo.*

• *Một bé thậm chí còn bắt đầu liếm viên kẹo của mình.*

• *Một số bé quyết tâm kháng cự lại cơn thèm thuồng và chờ đợi. Các em che mắt, gục đầu xuống bàn, tự hát một mình, tự chơi các trò chơi, trốn vào góc phòng hay thậm chí là cố gắng ngủ.*

Khi Mischel quay trở lại, ông đã cho các bé kiên nhẫn chờ đợi hai viên kẹo quý giá mà các em xứng đáng nhận được.

Sau đó, nhà nghiên cứu tiếp tục theo dõi cuộc sống của những em bé này cho đến khi các em vào trung học. Đáng chú ý, những bé kiên nhẫn không ăn kẹo ngay có thành tích vượt trội hơn trong cuộc sống so với những bé không thể chờ đợi. Các em thích ứng tốt hơn, tự tin hơn, nổi tiếng hơn và đáng tin cậy hơn. Các em cũng học hành giỏi hơn hẳn.

Vậy mấy viên kẹo dẻo thì có liên quan gì đến chuyện bỏ học nhỉ? Thật ra, chúng có liên quan nhiều đấy. Việc bỏ học có thể được so sánh với việc ăn ngay một viên kẹo dẻo. Viên kẹo dẻo thơm ngọt ấy thật sự rất ngon. Việc bỏ học cũng có vẻ rất hấp dẫn vào lúc đầu. Ví dụ, nếu bạn nghỉ học, bạn có thể lập tức bắt đầu kiếm tiền để mua sắm các thứ, một chiếc xe chẳng hạn. Bạn có thể chi trả tiền nhà để thuê căn hộ riêng. Quan trọng nhất, bạn có thể ngay lập tức thoát khỏi những cơn đau đầu từ bài tập về nhà và điểm số.

Thế nhưng, nếu nghỉ học bây giờ tức là bạn đã bỏ mất hai viên kẹo

về sau. Đó là một đánh đổi thiếu sáng suốt. Hai viên kẹo dẻo ấy đại diện cho những kỹ năng thành thục hơn, một công việc lương cao hơn, một chiếc xe tốt hơn, thêm nhiều cơ hội để giúp đỡ người khác và một tình yêu cuộc sống sâu sắc hơn.

Chắc chắn bạn đã nghe rất nhiều lý do ai đó bỏ học hoặc tiếp tục ở lại trường. Nhưng bạn có từng suy nghĩ thấu đáo về những điều này chưa?

> Bạn có nhận ra nếu bạn không tốt nghiệp trung học, hậu quả bạn phải gánh chịu chính là sẽ làm mãi một công việc lương thấp trong suốt phần đời còn lại của mình?

Vì sao ư? Vì bạn sẽ không có những kỹ năng cần thiết để có thể tìm được một công việc có mức lương tốt hơn. Một bạn trẻ tên Yolanda đã tâm sự thế này: "Mẹ mình hay nói với mình câu này, 'Khổ trước thì sướng sau, còn nếu sướng trước thì phải khổ sau'. Ý mẹ là nếu bây giờ mình chịu khó làm những việc mình phải làm ở trường thì sau này mình sẽ trở thành một người thành đạt; còn nếu mình nuông chiều bản thân thì về sau sẽ phải chịu khổ khi chỉ có thể tìm được những công việc kiểu như bán hàng ở tiệm McDonald's".

Mức lương tám đến mười đô-la một tiếng nghe có vẻ khá khẩm ở thời điểm hiện tại, nhưng bạn không thể mãi giậm chân một chỗ như vậy được. Hãy tin tôi. Bạn hãy thử so sánh mức lương này với mức lương bạn có thể kiếm được nếu bạn tốt nghiệp trung học, hay thậm chí tốt hơn nữa, tốt nghiệp đại học. Dưới đây là một số thông tin về mức lương từ Văn phòng Thống kê Lao động. Mặc dù các con số này sẽ thay đổi theo từng năm, nhưng mức chênh lệch thì gần như không đổi.

Bạn sẽ kiếm được bao nhiêu tiền?
21.268 đô-la/năm
30.316 đô-la/năm
48.724 đô-la/năm
Bỏ học sớm: 10,22 đô-la/ tiếng
Tốt nghiệp trung học: 14,50 đô-la/ tiếng
Tốt nghiệp đại học hệ bốn năm: 23,42 đô-la/ tiếng

Nếu bạn nhân các con số này với tổng số năm làm việc trong suốt cả đời (khoảng bốn mươi năm), sự khác biệt sẽ càng rõ ràng hơn.

Ngoài ra, nếu bỏ học sớm, bạn sẽ không có cơ hội làm được những công việc có mức lương cao, bởi tất cả các công việc này đều đòi hỏi bạn ít nhất phải tốt nghiệp trung học và thường là bạn cần có bằng đại học hoặc đã qua đào tạo ở trường nghề.

VỢ/CHỒNG VÀ CON CÁI

Nếu bạn bỏ học trung học, ban đầu có thể bạn sẽ cảm thấy mình vẫn tự xoay xở được. Nhưng khi bạn có nhiều nhu cầu hơn hoặc nếu bạn quyết định kết hôn và xây dựng một gia đình, đồng lương của bạn sẽ bị chia năm xẻ bảy.

Vì bạn là một người trẻ vừa mới bước vào đời, bạn có thể sống qua ngày mà không cần quá nhiều tiền. Bạn chỉ cần vài người bạn cùng phòng để chia tiền nhà và khẩu vị ăn uống đơn giản với thực đơn gồm bơ đậu phộng và mì ramen. Bạn sẽ xoay xở ổn trong một thời gian ngắn. Nhưng rồi bạn sẽ dần dần chán ngấy đồ ăn rẻ tiền và những người bạn cùng phòng lúc nào cũng ồn ào. Khi bạn trưởng thành hơn và nhìn thấy bạn bè lần lượt có sự nghiệp rồi ổn định cuộc sống, bạn sẽ bắt đầu ghen tị với những gì họ có: một ngôi nhà khang trang đảm bảo sự riêng tư, xe hơi, các kỳ nghỉ, điện thoại và máy tính đời mới nhất. Rồi một ngày nọ, bạn phải lòng ai đó và quyết định kết hôn, thậm chí hai bạn có thể sinh con nữa. Lúc này, bạn sẽ cần một ngôi nhà lớn hơn, xe lớn hơn, rất nhiều tã giấy và chi phí chăm sóc trẻ con nữa.

Bảng so sánh dưới đây sẽ cho bạn thấy khoản tiền bạn cần để sống khi bạn độc thân và khi có gia đình.

NGÂN SÁCH HẰNG THÁNG		
CHI PHÍ	ĐỘC THÂN	CÓ GIA ĐÌNH
Nhà ở (căn hộ chung cư hoặc nhà riêng)	560 đô-la	817 đô-la
Thuế	372 đô-la	600 đô-la
Đi lại	493 đô-la	638 đô-la
Thực phẩm	271 đô-la	781 đô-la
Các khoản cần thiết khác	401 đô-la	772 đô-la
Chăm sóc sức khỏe	273 đô-la	832 đô-la
Chăm sóc con cái	0 đô-la	1.205 đô-la
Tổng ngân sách	**2.370 đô-la**	**5.645 đô-la**

Tôi sẽ giúp bạn tiết kiệm chút thời gian tính toán: Bạn sẽ không kiếm được đủ tiền để sống tự do, thoải mái bằng cách làm việc trong ngành bán lẻ hay phục vụ bàn. Nhưng còn công việc gì khác mà bạn có thể làm khi bạn không có bằng đại học, hay thậm chí là bằng tốt nghiệp trung học?

Để có đủ tiền trang trải các chi phí trên, bạn cần phải kiếm ít nhất hai mươi bảy đô-la mỗi tiếng nếu bạn độc thân. Còn nếu có gia đình thì cả hai bạn phải kiếm được ba mươi mốt đô-la mỗi tiếng để có thể lo cho bản thân và con cái.

Nếu bạn không kiếm được chừng ấy tiền, bạn sẽ sống trong nghèo khó, khổ sở, phá sản, thậm chí là nợ ngập đầu. Lâm vào cảnh phá sản không hề lãng mạn hay vui vẻ. Bạn sẽ kiệt sức. Cuối cùng, bạn sẽ thường xuyên cãi vã với người mình yêu về chuyện tiền nong. Thế đấy, đời không như là mơ đâu các bạn ạ.

Liệu có ai bỏ học mà có cuộc sống tốt không nhỉ? Câu trả lời là có, nhưng không nhiều. Xác suất của việc bỏ học mà thành công cũng giống như trong trò xổ số vậy. Nhiều khả năng bạn sẽ không thắng. Thế thì sao ta phải mạo hiểm chứ?

Còn đây là một vài sự thật tàn nhẫn:

• *Những người bỏ học sẽ gặp khó khăn hơn rất nhiều trong việc tìm kiếm và duy trì công việc: 30% những người bỏ học bị thất nghiệp.*

• *Những người bỏ học thường bị xem là loại người thiếu ý chí.*

• *Những người bỏ học thường nhảy hết việc này đến việc khác, chứ không xây dựng được sự nghiệp ổn định.*

• *Dù có năng lực phù hợp đi nữa, những người bỏ học cũng thường không được cân nhắc cho những công việc được trả lương cao.*

• *Ngày nay, tại hầu hết các quốc gia, một tấm bằng tốt nghiệp trung học là không đủ để làm hành trang cho bạn vào đời. Vlad, một bạn trẻ người Nga, nói: "Hiện nay ở Nga, bạn gần như chẳng là gì cả nếu bạn không có tấm bằng đại học. Bạn sẽ không tìm được việc làm nếu không tốt nghiệp đại học".*

Tấm poster quảng cáo dưới đây minh họa điều này rất rõ:

HÃY THAM GIA CÙNG CHÚNG TÔI!!!
NẾU BẠN MUỐN...
* sống NGHÈO KHỔ cả đời
BỎ HỌC
* bị GẮN MÁC TIÊU CỰC
* sống dựa vào TRỢ CẤP CHÍNH PHỦ
TRỢ CẤP
Hãy BỎ HỌC trung học!

PHÁ VỠ VÒNG LẨN QUẨN

Một phần lý do khiến các bạn trẻ bỏ học là do xung quanh họ ai cũng bỏ học. Cha hoặc mẹ của họ từng bỏ học. Các anh chị em họ bỏ học. Nhiều bạn bè xung quanh cũng vậy. Có lẽ không ai trong gia đình họ từng học xong trung học hoặc vào được đại học. Nếu ai cũng bỏ học, tại sao họ phải tiếp tục học chứ?

Đôi khi chúng ta tiếp nhận từ gia đình những thói quen và nhận thức xấu được truyền từ đời này sang đời khác mà không nhận ra. Ví dụ, nếu ông nội bạn là một người nghiện rượu thì nhiều khả

năng cha bạn cũng nghiện rượu. Tương tự như vậy, nạn lạm dụng, nghiện ma túy, tình trạng nghèo túng và tình trạng bỏ học cũng có thể tiếp diễn ở các thế hệ sau. Đây là lý do các gia đình bất hạnh cứ lặp đi lặp lại tình trạng này qua nhiều thế hệ.

Tin vui là bạn có quyền lựa chọn. Bạn có thể lựa chọn chủ động uốn nắn những thành viên sa ngã trong gia đình mình. Bạn có thể là người phá vỡ cái vòng lẩn quẩn trong gia đình mình. Bạn có thể chủ động không tiếp nhận những thói quen xấu từ các thế hệ trước và truyền lại những thói quen tốt cho con cháu bạn. *Sẽ thật tuyệt vời nếu bạn trở thành người đầu tiên trong gia đình vào đại học và trở thành một tấm gương tốt cho con cháu mình về sau.*

Tôi từng có lần trò chuyện với Sammi, một bạn trẻ muốn phá vỡ cái vòng lẩn quẩn trong gia đình mình. Sammi kể:

Một vài người bạn của em đã bỏ học, trong số đó có một bạn làm việc cùng em tại tiệm McDonald's. Cậu ấy đã bỏ học hơn ba năm. Cậu ấy hai mươi tuổi và mới học đến lớp Mười Một. Em nhìn cậu ấy và chợt nhận ra em không muốn sống như cậu ấy. Em không thể làm việc ở tiệm Wendy's hay tiệm McDonald's cả đời được. Em không muốn sống như cha và cha dượng của em. Em không muốn một ngày nào đó em phải nhìn lại và nói: "Ôi, ước gì mình đã đưa ra những lựa chọn sáng suốt hơn".

Quyết định không bỏ học có thể là một quyết định vô cùng khó khăn. Rất có thể bạn có hoàn cảnh gia đình khó khăn và gần như không nhận được sự hỗ trợ nào từ gia đình để theo đuổi việc học. Cũng có thể bạn không tự tin vào năng lực bản thân, bạn sợ mình không có khả năng học hành đến nơi đến chốn. Cũng có thể bạn

ghét trường học, bạn không muốn đi học dù chỉ thêm một ngày. Nhưng tôi cam đoan rằng bạn sẽ không bao giờ hối tiếc khi quyết tâm theo đuổi việc học đến cùng. Đây không phải việc dễ làm, nhưng là việc rất đáng làm. Hai viên kẹo dẻo ngày mai luôn hơn hẳn một viên ngay hôm nay.

Sống sót và vươn lên

Còn bạn thì sao? Khi nghĩ đến trường lớp và chuyện học hành, bạn có những cảm xúc tích cực hay bạn thấy phát ốm? Mỗi người sẽ có một cảm nhận khác nhau. Nhưng các bạn trẻ đều có một điểm chung: Ai cũng phải vật lộn với việc học hành theo cách này hay cách khác. Khi còn đi học, tôi ghét bị căng thẳng, ghét những bài kiểm tra chuẩn hóa và môn leo dây thừng trong giờ thể dục.

Có rất nhiều thách thức ở trường. Bốn thách thức được các bạn trẻ nhắc đến nhiều nhất là:

1. *"Mình bị căng thẳng."*

2. *"Có quá nhiều việc để làm nhưng lại không có đủ thời gian."*

3. *"Mình cóc thèm quan tâm."*

4. *"Mình học hành dở tệ."*

Tin vui là những thách thức trên đều có cách để khắc phục. Chúng ta cùng tìm hiểu từng phương pháp nhé.

Thách thức 1: "MÌNH BỊ CĂNG THẲNG"

"Áp lực phải học tốt mà xã hội đặt lên vai bọn mình và những hệ quả của việc không học tốt."
"ĐIỂM SỐ."
"Kỳ vọng của cha mẹ."
"Tất cả các giáo viên đều giao nhiều bài tập vào một thời điểm. Chỉ trong ngày thứ Hai mà mình đã có đến bốn bài kiểm tra. Các giáo viên cần biết cách phối hợp với nhau."
"Môn vi-tích phân đang giết chết mình."
"Sự cạnh tranh."
"Thầy cô tẻ nhạt với chất giọng đều đều."

"Mọi việc chồng chất lên nhau, từ việc tập đá bóng, chơi bóng rổ

cho đến bài tập về nhà. Không có cách nào thoát khỏi khối công vệc vô tận ấy. Việc nghỉ xả hơi một buổi có thể khiến bạn bị trễ tràng suốt nhiều ngày. Chỉ cần bạn không làm bài tập toán một ngày, hôm sau bạn sẽ có lượng bài gấp đôi."

Điều buồn cười là sau khi bạn tốt nghiệp, áp lực cũng sẽ không hoàn toàn biến mất mà chỉ chuyển từ khía cạnh này sang khía cạnh khác trong cuộc sống. Sau khi tốt nghiệp, thay vì căng thẳng về chuyện học hành, bạn sẽ cảm thấy căng thẳng khi nghĩ về các hóa đơn, chuyện con cái, công việc và họ hàng. Thế nên, thay vì tìm cách chạy trốn, bạn hãy học cách đối phó với tình trạng căng thẳng. Bằng cách nào ư? Hãy thường xuyên mài bén lưỡi cưa của mình.

Mài bén "lưỡi cưa"

Khi đi máy bay, chúng ta sẽ nghe các tiếp viên hàng không hướng dẫn: "Trong trường hợp khẩn cấp, mặt nạ ô-xy sẽ rơi xuống từ trên trần. Trước hết, bạn hãy chụp mặt nạ cho chính mình, sau đó mới chụp mặt nạ cho người già hoặc trẻ em nào đang ngồi cạnh bạn". Khi nghe những lời này, tôi vẫn thường tưởng tượng ra khung cảnh: Tôi ngồi đó với chiếc mặt nạ ô-xy trên mặt và tha hồ hít thở, trong khi đứa bé hai tuổi ngồi cạnh tôi đang thoi thóp. Việc này nghe có vẻ ích kỷ quá nhỉ?

Thế nhưng, nếu bạn nghĩ kỹ về hướng dẫn này của các tiếp viên hàng không, bạn sẽ nhận ra đó là một chỉ dẫn đúng. Bạn không thể giúp được gì cho người khác nếu chính bạn chưa thể hít thở. Đây chính là lý do bạn đừng nên nghĩ việc dành thời gian để đổi mới bản thân là ích kỷ. Nếu bạn cứ gồng mình làm việc trong một thời gian dài và không ưu tiên chăm sóc bản thân mình, bạn sẽ dần kiệt sức, bị căng thẳng nghiêm trọng và bạn sẽ không còn gì tốt đẹp để cho đi nữa. Đừng bao giờ chỉ mải mê cưa cây mà không dành thời gian để mài bén lưỡi cưa. Hãy dành thời gian trau dồi bốn yếu tố tạo nên cuộc sống của bạn: Cơ thể (sức khỏe thể chất), Trái tim (các mối quan hệ), Trí óc (trí tuệ) và Tâm hồn (tinh thần).

Hãy đánh giá xem bạn đã mài bén lưỡi cưa của mình tốt hay chưa thông qua bảng bên dưới nhé.

Đánh giá tình hình mài bén lưỡi cưa

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN		KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
CƠ THỂ	Mình ăn uống khá điều độ, ngủ đủ giấc, biết giải tỏa căng thẳng đúng lúc và rất siêng tập thể dục. Mình luôn giữ cơ thể cân đối.	1	2	3	4	5
TRÁI TIM	Mình chủ động kết bạn và cố gắng trở thành một người bạn tốt. Mình dành thời gian vun đắp những mối quan hệ quan trọng. Mình tham gia vào nhiều hoạt động.	1	2	3	4	5
TRÍ ÓC	Mình học hành chăm chỉ. Mình cảm thấy lúc nào mình cũng đang học hỏi thêm những điều mới mẻ. Mình đọc nhiều sách và mình có một vài sở thích.	1	2	3	4	5
TÂM HỒN	Mình dành thời gian chăm sóc những người xung quanh. Mình dành thời gian để suy nghĩ thấu đáo về mọi việc. Mình thường xuyên làm mới bản thân về mặt tinh thần bằng nhiều cách (ví dụ như viết nhật ký, đi dạo để hòa mình vào thiên nhiên, lập mục tiêu, suy ngẫm, đọc các tác phẩm văn chương tạo cảm hứng, chơi một loại nhạc cụ).	1	2	3	4	5

Vậy Cơ thể, Trái tim, Trí óc và Tâm hồn của bạn có đang được chú tâm đúng mức không? Nếu ở mục Trái tim bạn chỉ được hai điểm, rất có thể bạn cần phải dành thêm nhiều thời gian cho gia đình và bạn bè. Nếu bạn được ba điểm ở mục Cơ thể thì hãy sống chậm lại một chút và bắt đầu chăm sóc bản thân. Cũng giống như lốp xe của một chiếc ô tô, nếu một trong bốn phần tạo nên con người bạn bị mất cân bằng, ba phần còn lại cũng sẽ chao đảo theo. Ví dụ: Bạn khó mà học tốt (trí óc) khi đang kiệt sức (cơ thể). Tương tự, nếu bạn thấu hiểu bản thân và sống có động lực (tâm hồn) thì bạn

sẽ dễ dàng trở thành một người bạn tốt (trái tim) và đạt được kết quả học tập cao nhất (trí óc).

Có rất nhiều cách để giảm căng thẳng thông qua việc mài bén lưỡi cưa. Dưới đây là những chia sẻ của các bạn trẻ khi được hỏi về cách đối phó với căng thẳng.

• *"Mình chạy bộ. Việc chạy bộ giúp mình nhìn nhận các vấn đề của bản thân dưới một góc nhìn tốt hơn, nhờ đó mình có thể tìm ra giải pháp giải quyết vấn đề."*

• *"Những lúc mệt mỏi, mình dành ra một tiếng đồng hồ để thương yêu bản thân và khóc cho nhẹ lòng."*

• *"Mình đi tắm, đọc nhật ký rồi đi ngủ."*

• *"Mình chơi bóng."*

• *"Mình nâng tạ để giúp cơ thể giải phóng endorphin."*

• *"Giúp đỡ người khác sẽ giúp bạn quên đi những vấn đề của chính mình."*

• *"Mình đơn giản là ra khỏi nhà."*

Xác sống di động

Chúng ta hãy bàn về một trong những vấn đề lớn nhất liên quan đến sức khỏe thể chất của mỗi người, đó là giấc ngủ. Nghiên cứu cho thấy thiếu ngủ là một trong những nguyên nhân dẫn đến kết quả học tập yếu kém, các vụ tai nạn, chứng trầm cảm và những vấn đề về mặt cảm xúc. Khi mệt mỏi, bạn thường nghiêm trọng hóa các vấn đề. Những lúc bạn mệt mỏi, lời nhận xét khiếm nhã của ai đó về kiểu tóc của bạn bỗng trở thành một sự xúc phạm không thể tha thứ; hay bài thi môn lịch sử sắp tới có vẻ quá sức chịu đựng của bạn. Đó là những gì sẽ xảy ra khi bạn là một xác sống di động. Bạn bị ngợp và không thể suy nghĩ sáng suốt. Dưới đây là bốn lời khuyên về giấc ngủ bạn nên cân nhắc áp dụng:

1. NGỦ ĐỦ. Hầu hết các bạn trẻ chỉ ngủ tầm bảy tiếng một đêm. Một số bạn còn ngủ ít hơn. Tất cả các chuyên gia đều cho rằng bạn cần ngủ từ chín đến chín tiếng mười lăm phút một ngày. Đầu tiên, hãy tính xem bạn cần ngủ trong bao lâu để có sức khỏe tốt nhất, sau đó kết hợp với thời điểm bạn cần thức dậy để tính toán thời điểm đi ngủ phù hợp. Hãy nhớ rằng giấc ngủ chính là thức ăn của não.

2. NGỦ SỚM DẬY SỚM. Tôi không thể chứng minh được điều này nhưng tôi tin vào câu cổ ngữ: "Ngủ sớm dậy sớm khiến người ta khỏe mạnh, giàu có và khôn ngoan". Một số chuyên gia về sức khỏe tin rằng một tiếng trước nửa đêm tương đương với hai tiếng sau nửa đêm. Việc ngủ sớm dậy sớm mang lại cho tôi những hiệu quả tích cực. Thói quen này ẩn chứa một sức mạnh kỳ diệu nào đó.

3. KIÊN ĐỊNH VỀ GIỜ GIẤC. Ví dụ, nếu bạn thường đi ngủ vào khoảng mười một giờ đêm các ngày trong tuần thì bạn đừng nên đi ngủ lúc ba giờ sáng vào tối thứ Sáu và tối thứ Bảy hằng tuần, để rồi sáng hôm sau lại ngủ đến trưa. Ngủ nướng vào cuối tuần có thể làm rối đồng hồ sinh học của bạn và khiến bạn gặp khó khăn khi muốn trở lại lịch sinh hoạt bình thường. Tôi không có ý nói bạn không nên thức khuya để vui vẻ một chút vào những ngày cuối tuần. Bạn vẫn có thể vui vẻ, miễn là đừng quá đà. Hãy giữ giờ đi ngủ của bạn dao động trong khoảng một vài tiếng là được.

4. THƯ GIÃN TRƯỚC KHI NGỦ. Bạn hãy thử thư giãn trước khi lên giường thay vì nốc một lon Red Bull hay các loại thức uống tăng lực. Hãy đi tắm, viết nhật ký hay đọc truyện tranh. Vài phút thư giãn trước khi đi ngủ có thể tạo nên khác biệt lớn lao.

Những lời khuyên trên đây không phải các quy tắc mọi người đều phải tuân thủ mà chỉ là những lời chỉ dẫn mang tính gợi ý. Sẽ có những lúc bạn muốn thức khuya để đi chơi với bạn bè hay những lúc bạn cần phải thức khuya để hoàn thành bài tập. Cũng có thể bạn phải vừa học vừa làm để phụ giúp gia đình và không thể ngủ đủ giấc. Quan điểm của tôi là: Hãy cố gắng hết sức, nhưng phải biết điều độ và khôn ngoan. Nếu bạn đang cảm thấy suy sụp, rối trí hay quá căng thẳng, thói quen ngủ đủ giấc hằng đêm có thể chính là phương thuốc bạn đang cần.

Thách thức 2: "CÓ QUÁ NHIỀU VIỆC ĐỂ LÀM NHƯNG LẠI KHÔNG CÓ ĐỦ THỜI GIAN!"

Một bạn trẻ tâm sự: "Mình thật sự quá bận rộn. Mình muốn trải nghiệm mọi thứ. Mình là thành viên của đội cầu lông, mình tham gia ban nhạc, học lái xe, làm hai công việc làm thêm một lúc và mình còn dạy kèm mỗi tuần một lần nữa. Mình tham gia đến năm câu lạc bộ ở trường và còn học thêm vài lớp bồi dưỡng nâng cao".

Quá nhiều việc để làm nhưng lại có quá ít thời gian. Làm thế nào mình có thể làm được tất cả mọi việc? Bạn có thể làm được tất cả mọi việc, hay ít nhất là làm được phần lớn các công việc đó, nếu

bạn sử dụng thời gian của mình một cách cẩn thận hơn. Giống như câu nói của Benjamin Franklin vậy.

"BẠN CÓ YÊU CUỘC SỐNG KHÔNG? NẾU CÓ THÌ ĐỪNG LÃNG PHÍ THỜI GIAN VÌ THỜI GIAN CHÍNH LÀ THỨ TẠO NÊN CUỘC SỐNG."
...BEN FRANKLIN.
BEN
VẬY SAO Ạ? À, THỜI CỦA BEN FRANKLIN LÀM GÌ CÓ TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ CHỨ!

Nếu mỗi ngày có hai mươi lăm tiếng thì tuyệt biết mấy nhỉ? Hãy nghĩ xem bạn có thể làm gì với bảy tiếng dôi dư ra mỗi tuần. Bạn biết gì không? Tôi cá rằng bạn đang lãng phí ít nhất từ bảy đến hai mươi tiếng mỗi tuần mà không hề nhận ra đấy. Nếu bạn muốn biết điều tôi nói có đúng không, hãy tìm xem bạn đã lãng phí bao nhiêu thời gian để thực hiện bốn hoạt động sau đây. Hãy điền vào chỗ trống trong bảng bên dưới và chúng ta sẽ bàn về từng hoạt động.

CÔNG CỤ TÌM THỜI GIAN

HOẠT ĐỘNG	THỜI GIAN ĐÃ DÀNH CHO HOẠT ĐỘNG NÀY TUẦN TRƯỚC (TIẾNG)	THỜI GIAN TÔI CÓ THỂ TIẾT KIỆM MỖI TUẦN (TIẾNG)
Xem tivi		
Những việc gây lãng phí thời gian (Những việc gây lãng phí thời gian của tôi là: _____)		
Dành thời gian cho những việc không quan trọng (Những hoạt động không quan trọng: _____)		
TỔNG THỜI GIAN		

Giảm thời lượng dán mắt vào màn hình

Việc dán mắt vào màn hình chính là tác nhân gây lãng phí thời gian lớn nhất. Chiếc tivi màn hình phẳng thật to trong phòng khách, những chiếc laptop, máy tính bảng và điện thoại thông minh đang vẫy gọi sự chú ý của chúng ta từng phút từng giây. Chúng ta có thể thư giãn một chút sau giờ học bằng cách dành vài phút xem một video vui nhộn trên YouTube, chơi game trên điện thoại hay thăm hỏi bạn bè trên mạng xã hội. Nhưng việc vùi đầu vào màn hình cả ngày thì không còn là hoạt động thư giãn nữa, mà trở thành sự lãng phí thời gian. Đây là một hoạt động thuộc cung thời gian thứ tư, là việc không cấp bách mà cũng không quan trọng (xem Các Cung Thời Gian ở trang 48). Bạn có biết rằng một bạn trẻ người Mỹ dành trung bình khoảng chín tiếng đồng hồ mỗi ngày để sử dụng các phương tiện truyền thông không? Tức là họ dành sáu mươi ba tiếng mỗi tuần chỉ để chơi game, nhắn tin, chia sẻ ảnh trên Snapchat và Instagram và nhiều hơn cả là để xem tivi. Khoảng thời gian này còn nhiều hơn thời gian họ dành cho việc ngủ. Thế rồi họ lại than phiền rằng mình chẳng có thời gian

để làm được việc gì cả.

> TÌM LẠI THỜI GIAN: Hãy nhớ lại xem bảy ngày vừa qua bạn đã dành bao nhiêu thời gian để sử dụng các thiết bị điện tử, bao gồm cả những ngày cuối tuần. Hãy trả lời trung thực và ghi lại con số này trong mục "Thời gian đã dành cho hoạt động này hồi tuần trước" trong bảng Công Cụ Tìm Thời Gian bên trên. Giờ hãy nghĩ xem bạn có thể cắt giảm bao nhiêu thời gian dán mắt vào màn hình mà vẫn sống ổn? Hãy ghi kết quả vào phần "Thời gian tôi có thể tiết kiệm mỗi tuần".

Giảm thiểu những tác nhân gây lãng phí thời gian cá nhân

Ngoài việc dán mắt vào màn hình một cách vô thức, chúng ta còn thường xuyên lãng phí thời gian cho những hoạt động thuộc cung thời gian thứ tư. Tôi gọi những hoạt động này là các tác nhân gây lãng phí thời gian cá nhân (Personal Time Wasters - PTW). Những tác nhân này khác nhau tùy theo từng người. Đó có thể là việc dành quá nhiều thời gian để sử dụng điện thoại, nhắn tin, chơi PlayStation hay Xbox, đi mua sắm, trang điểm, sắp xếp lại phòng ốc hoặc nghe nhạc. Đương nhiên, bạn cần thời gian để thư giãn và giải trí. Tôi không nói bạn phải dẹp bỏ hết tất cả PTW, ta chỉ cần cắt giảm thời gian dành cho một số hoạt động mà thôi. Tôi biết một cậu bạn mười sáu tuổi nọ tên Michael Sean. Mỗi ngày cậu ấy dành từ hai đến ba giờ đồng hồ để mua bán giày trên eBay. Tôi cam đoan cậu ấy có thể cắt giảm khoảng thời gian ấy xuống còn một nửa mà không gặp phải vấn đề gì.

> TÌM LẠI THỜI GIAN: Hãy viết ra những tác nhân gây lãng phí thời gian cá nhân của bạn vào bảng Công Cụ Tìm Thời Gian. Giờ bạn hãy nghĩ lại xem trong bảy ngày vừa qua, bạn đã tiêu tốn bao nhiêu thời gian vào những việc đó. Hãy ghi lại lượng thời gian bạn nghĩ mình có thể cắt giảm từ những việc gây lãng phí ấy mà không cảm thấy khó chịu hay bất tiện gì.

Mỉm cười và nói Không

Cung thời gian thứ ba là chỗ của các Chuyên gia gì cũng gật (xem Các Cung Thời Gian ở trang 48). Vì muốn làm hài lòng tất cả mọi người và không bỏ lỡ bất kỳ điều gì, bạn nói đồng ý với tất cả mọi thứ để rồi khiến bản thân mình bị quá tải. Tôi rất thích chơi thể thao, tham gia các câu lạc bộ và các hoạt động ngoại khóa khác, nhưng tôi không cố làm quá sức. Vấn đề đầu tiên bạn cần nhìn lại chính là việc đi làm thêm của mình. Khoảng hai phần ba học sinh trung học ở Mỹ có công việc bán thời gian trong suốt năm học.

Bạn hãy tự hỏi: "Liệu mình có thật sự cần đi làm trong lúc còn đi học không?". Tất nhiên, có một số các bạn trẻ cần phải làm việc để hỗ trợ cho gia đình mình. Việc này cũng tốt thôi. Nhưng đa phần các bạn không cần phải đi làm thêm. Việc bạn kiếm được thêm ít tiền để mua sắm là không đáng nếu việc này gây ảnh hưởng xấu đến thành tích học tập của bạn.

Tôi thích lập luận của giáo viên kiêm tác giả Tom Loveless: "Một số người cho rằng việc đi làm thêm sẽ dạy cho các bạn trẻ tinh thần trách nhiệm và cung cấp cho các bạn nhiều kinh nghiệm thực tế. Nhưng tôi cho rằng cách tốt hơn để học về tinh thần trách nhiệm là đăng ký những lớp học khó nhất và cố gắng hoàn thành bài tập được giao một cách hiệu quả và nhanh chóng. Thật ra, ai mới là người được chuẩn bị tốt hơn để bước vào đời: một người giỏi về toán học và khoa học hay một người có kinh nghiệm nướng bánh hamburger và trả tiền thừa ở quầy thu ngân?".

Hãy tự hỏi: "Liệu mình có đang cố làm quá nhiều việc không?". Nếu bạn tham gia quá nhiều hoạt động và thấy bản thân không thể kiểm soát cuộc sống của mình, hãy bỏ bớt vài hoạt động ít quan trọng hơn để tập trung vào những hoạt động thật sự thiết yếu. Hãy bắt đầu học cách nói lời từ chối và hãy nói lời từ chối với một nụ cười trên môi.

Hãy đơn giản hóa mọi việc. Thay vì làm nhiều việc với kết quả làng nhàng, hãy chọn vài việc thôi nhưng làm thật xuất sắc.

> TÌM LẠI THỜI GIAN: Hãy chọn ra một hoạt động không quan trọng mà bạn thường xuyên thực hiện và ghi hoạt động đó vào bảng Công Cụ Tìm Thời Gian. Hãy ghi lại lượng thời gian mà bạn đã dành cho hoạt động đó trong vòng bảy ngày vừa qua, tính luôn cả những ngày cuối tuần. Giờ thì hãy ghi lại lượng thời gian mà bạn nghĩ mình có thể tiết kiệm được nếu hạn chế thực hiện, hoặc loại bỏ hẳn hoạt động ấy.

Ngừng trì hoãn

Hồi trung học, tôi và em trai tôi dùng chung một chiếc Honda Accord cà tàng. Một hôm nọ, tôi nhận thấy cái thắng xe có vấn đề và biết mình nên mang xe đi sửa ngay. Thế nhưng, tôi đã trì hoãn đến tận khi cái thắng bắt đầu phát ra những âm thanh đáng sợ. Cuối cùng, tôi cũng phải mang chiếc xe đi sửa, nhưng đến lúc này thì cái thắng đã bị hỏng hoàn toàn. Tôi đã mất đến mấy ngày và một khoản tiền khá lớn để sửa xe, khoản tiền này chắc phải gấp năm lần so với chi phí tôi phải trả nếu chịu mang xe đi sửa sớm

hơn. Tất cả cũng là do tôi đã trì hoãn những việc tôi nên làm ngay. Sự trì hoãn luôn khiến ta phải tốn nhiều tiền bạc và thời gian hơn, bất luận là trì hoãn viết bài thu hoạch, trì hoãn nói một lời xin lỗi hay trì hoãn việc nộp đơn xin việc làm thêm vào mùa hè. Hiện tại, tôi luôn cố gắng sống theo phương châm: "Bất cứ khi nào bạn có một việc cần làm, hãy hỏi bản thân hai câu: Nếu mình không làm ngay bây giờ thì khi nào làm? Nếu mình không làm thì ai sẽ làm?".

Bạn có thói quen nhồi nhét mọi thứ vào phút chót không? Bạn biết đó, ta không mảy may học hành gì suốt cả tuần, rồi cố gắng nhồi nhét bài vở vào đêm trước ngày kiểm tra. Làm thế có hiệu quả không? Có lẽ là có hiệu quả trong ngắn hạn. Thế nhưng bạn đã từng làm việc ở nông trại bao giờ chưa? Liệu bạn có thể làm việc theo kiểu nhồi nhét như thế ở nông trại không? Tức là bạn không gieo trồng gì vào mùa xuân, trốn việc suốt cả mùa hè rồi lại ra đồng vào mùa thu để thu hoạch. Chúng ta đều biết mình không thể làm thế được, đúng không nào? Xét trong dài hạn thì cuộc sống giống với một nông trại hơn là trường học. Bạn gieo gì thì gặt nấy.

Tôi thừa nhận hồi còn học trung học, tôi từng là một Chuyên gia trì hoãn. Tôi trì hoãn học bài rồi cố gắng nhồi sọ vào đêm trước ngày kiểm tra và vẫn đạt được điểm số tốt. Nhưng sau đó tôi quên hết những gì mình đã học. Đến khi vào đại học và cao học, tôi đã phải trả giá đắt cho những năm tháng học theo kiểu nhồi sọ trước đây. Xét nhiều mặt, tôi không bao giờ có thể san bằng những lỗ hổng kiến thức của mình và tôi vô cùng hối hận về điều đó.

Có một phương pháp chữa bệnh trì hoãn được gọi là "Cứ làm đi" - "Just do it". (Xin cảm ơn thương hiệu Nike vì phương châm tuyệt vời này!). Hãy luôn nỗ lực vươn lên trong học tập và đừng để bản thân bị tụt lại phía sau. Hãy trở thành Chuyên gia sắp xếp thuộc cung thời gian thứ hai và trau dồi khả năng lên kế hoạch của bản thân.

Tôi khuyến khích bạn dùng một loại sổ chuyên dụng cho việc lên kế hoạch. Rất nhiều trường học có phát loại sổ này cho học sinh của họ. Nếu trường bạn không phát, bạn hãy tự mua một quyển. Những quyển sổ này không quá đắt tiền và có bán ở hầu hết các cửa hàng văn phòng phẩm. Hãy chọn một quyển có lịch tháng và có chỗ trống để bạn có thể ghi chú công việc hằng tuần hay hằng ngày của mình. Hoặc bạn cũng có thể sử dụng sổ ghi chú phiên bản điện tử.

Bridgett, mười bảy tuổi, học sinh cấp ba trường Joliet, bang Illinois, đã gọi quyển sổ lên kế hoạch của cô ấy là "bạn thân".

Thách thức lớn nhất của mình là làm thế nào có đủ thời gian để làm tất cả mọi việc. Vì vậy, mình quyết định sử dụng một quyển sổ lên kế hoạch. Đây chính là người bạn thân nhất của mình. Quyển sổ giúp mình sắp xếp các suy nghĩ. Mình là người rất hay quên. Nhưng khi có một quyển sổ lên kế hoạch, bạn có thể ghi lại mọi điều mình cần nhớ

vào đó. Trước khi tan học về nhà, bạn chỉ xem qua sổ và mọi việc bạn cần làm đến hết ngày đã nằm sẵn trong đó.

Mình biết việc dùng một quyển sổ lên kế hoạch trông có vẻ thật ngốc nghếch và không đem lại công dụng gì, nhưng nếu bạn sử dụng đúng cách thì quyển sổ thật sự giúp ích cho bạn rất nhiều đấy.

Khi bạn đã có một quyển sổ lên kế hoạch trong tay, hãy ghi chú lại mọi việc: những bài kiểm tra sắp tới, ngày đến hạn nộp các bài thu hoạch, các dịp nghỉ hè, nghỉ lễ, các trò chơi, tiệc sinh nhật, những sự kiện gia đình quan trọng, v.v. Sau khi bạn viết ra mọi thứ, đầu óc bạn sẽ được thả lỏng bởi vì bạn không cần phải ghi nhớ hết tất cả nữa. Vào đầu tuần, hãy xem lại những việc cần làm trong tuần. Đừng đợi đến phút cuối mới lo học bài kiểm tra hay viết bài thu hoạch. Hãy bắt tay vào làm ngay từ sớm và hoàn thành công việc từng chút một.

> TÌM LẠI THỜI GIAN: Hãy ghi lại khoảng thời gian trong tuần vừa qua bạn đã dành ra để khắc phục hậu quả cho những việc bạn trì hoãn trước đó (chẳng hạn như hàn gắn một mối quan hệ tan vỡ mà trước đó bạn đã phớt lờ; làm bù hoặc làm thêm việc bởi vì bạn bị tụt hậu quá xa; sửa chữa các thiết bị mà bạn đã không thèm chăm sóc; chữa căn bệnh đang trở nên trầm trọng thêm do làm việc quá sức). Hãy ghi lại khoảng thời gian mà bạn cho rằng mình có thể tiết kiệm được mỗi tuần nếu bạn ngừng trì hoãn.

Giờ bạn hãy cộng dồn tất cả thời gian trong cột "Thời gian tôi có thể tiết kiệm được mỗi tuần" để xem bạn sẽ tiết kiệm được tổng cộng bao nhiêu thời gian. Bạn có tiết kiệm được khoảng bảy tiếng không? Hay mười lăm tiếng? Hay thậm chí nhiều hơn thế nữa? Con số này thật đáng kinh ngạc đúng không? Giờ bạn có còn cho rằng mình không có đủ thời gian nữa không? Mỗi người chúng ta đều có một trăm sáu mươi tám tiếng đồng hồ mỗi tuần để sử dụng theo cách chúng ta mong muốn.

Thách thức 3: "MÌNH CÓC THÈM QUAN TÂM"

Đã có ai từng nói với bạn: "Em thật lười biếng ở trường, nếu em chịu chú tâm học hành, em có thể đạt thành tích rất tốt" chưa? Nếu câu trả lời của bạn là có, bạn không đơn độc đâu. Có rất nhiều bạn trẻ khác cũng bị tụt lại phía sau, có thành tích kém hay chẳng để tâm chuyện học hành.

Nếu bạn không có động lực học tập và cảm thấy mình bị ép buộc

trong chuyện học hành, hãy suy nghĩ thật thấu đáo về những gì bạn có thể và không thể kiểm soát trong chuyện trường lớp. Rõ ràng có rất nhiều việc bạn không thể kiểm soát. Tuy nhiên, thật ngạc nhiên là cũng có rất nhiều việc bạn hoàn toàn có khả năng kiểm soát.

VÒNG TRÒN NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT
Các lớp học bắt buộc
Sĩ số lớp
Điều kiện tốt nghiệp
Các giáo viên được phân công
Hiệu trưởng
Thời gian đào tạo
VÒNG TRÒN NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ KIỂM SOÁT
Các lớp tự chọn
Một số giáo viên
Các hoạt động ngoại khóa
Những người bạn
mà bạn đi chơi chung
Thái độ của bạn
Mức độ chăm chỉ
của bạn

Bạn không cần phải thích chuyện học hành, nhưng xin đừng biến mình thành nạn nhân. Đừng tự nuông chiều bản thân với suy nghĩ: "Mình không thích học hành nên mình sẽ không cố gắng làm gì". Thay vào đó, hãy tập trung vào những điều bạn có thể kiểm soát.

Việc học là trách nhiệm của bạn, không phải của nhà trường hay cha mẹ bạn. Khi bạn già từ tuổi teen, bạn sẽ muốn mình có khả năng đọc, tư duy và diễn đạt tốt. Bạn sẽ muốn biết đôi điều về lịch sử, các quốc gia và các nền văn hóa. Bạn sẽ muốn đọc nhiều quyển sách kinh điển và tìm hiểu về những vĩ nhân thuộc các thế hệ trước. Đây chính là nội dung chương trình học của bạn. Những nội dung này có thể rất thú vị! Vì thế hãy thôi trò đóng vai nạn nhân trong chuyện học hành. Bạn phải nắm quyền chủ động. Dưới đây là một số cách giúp bạn có thêm động lực trong chuyện học hành.

• *Theo đuổi một sở thích mà bạn thật sự yêu thích, ví dụ như nhiếp ảnh, mỹ thuật, khiêu vũ hay bất cứ thứ gì khiến bạn hào hứng.*

• Đăng ký một lớp tự chọn bạn luôn muốn học.

• Tham gia các hoạt động ngoại khóa thú vị nhưng cũng mang tính thử thách ở trường, ví dụ như một câu lạc bộ hay một môn thể thao.

• Đăng ký làm thêm vào mùa hè hoặc làm thực tập sinh trong một lĩnh vực mà bạn thấy hứng thú.

• Đăng ký lớp học của một giáo viên giỏi nổi tiếng.

• Khởi nghiệp kinh doanh riêng.

• Chọn phân ban phù hợp với bạn. Nhiều trường có hệ thống phân ban rất đa dạng.

• Đi du lịch trong nước hoặc nước ngoài.

Ở ngay trước cửa nhà bạn

Thánh Augustine đã viết: "Thế giới là một quyển sách và những ai ru rú ở nhà chỉ đọc mỗi một trang". Tôi hoàn toàn đồng ý với ngài. Bất luận là đi du lịch đến châu lục khác hay chỉ đơn giản ghé thăm một di tích gần nhà, việc du lịch vẫn hết sức thú vị và mang tính giáo dục cao.

Trong quyển sách tựa đề *Majoring in the Rest of Your Life* (tạm dịch: *Tập trung chuyên môn ở phần đời còn lại*), Carol Carter đã nêu một vài ích lợi của việc du lịch như sau:

1. *Du lịch có thể tạo nguồn cảm hứng để bạn khởi đầu một công việc mà mình yêu thích. Có thể bạn thích hoặc đam mê điều gì đó mà không hay biết cho đến khi bạn mở rộng trải nghiệm của mình.*

2. *Đi du lịch có thể giúp bạn có một kỹ năng hết sức cụ thể, hữu hình: kỹ năng nói một ngoại ngữ nào đó. Trong một vài lĩnh vực, nếu bạn có khả năng dùng một ngoại ngữ càng hiếm thì giá trị của bạn càng tăng. Việc thêm vào sơ yếu lý lịch thông tin "Tôi đã trải qua ba tháng hè ở Romania" sẽ là một lợi thế lớn cho bạn.*

3. *Đi du lịch có thể mở rộng vùng an toàn của bạn và giúp bạn thêm tự tin. Nếu bạn có thể tự mình xoay xở tại một thành phố ngoại quốc với nền văn hóa và ngôn ngữ xa lạ thì việc xoay xở trong bối cảnh quen thuộc ở quê nhà bỗng trở nên dễ như trở bàn tay.*

4. *Du lịch có thể khiến bạn thêm yêu quý các nền văn hóa, các dân tộc khác và mang đến cho bạn cảm giác biết ơn sâu sắc đất nước và di sản*

dân tộc của mình.

5. *Việc đi du lịch vô cùng thú vị và mang lại nhiều niềm vui. Hãy thử tưởng tượng việc bạn có thể tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ trong lúc học thêm được nhiều điều mới! Bạn sẽ được tận mắt chứng kiến những thắng cảnh mà trước đây bạn chỉ được nhìn thấy qua sách vở, chẳng hạn như Bảo tàng Louvre ở Paris, Vạn Lý Trường Thành ở Trung Quốc hay Quảng trường Thời Đại ở thành phố New York.*

Khi đọc đến đây, bạn có thể tự nhủ: "Nghe có vẻ hay đấy. Nhưng mình phải bắt đầu như thế nào đây? Mình lấy tiền ở đâu ra? Và làm thế nào thuyết phục được cha mẹ cho phép mình đi du lịch bây giờ?". Nếu bạn thật sự thích du lịch, dù là trong nước hay ngoài nước, có vô số nguồn lực, rất nhiều chương trình và rất nhiều người sẵn lòng giúp đỡ bạn. Bạn không nhất thiết phải tiêu tốn cả gia tài để đi du lịch. Nếu bạn chưa có kinh nghiệm, hãy tham khảo các ý tưởng sau đây:

• **Tận dụng các chương trình du lịch do trường tổ chức.** *Gần như trường nào cũng có một vài chương trình như vậy. Hãy nói chuyện với giáo viên chủ nhiệm, giáo viên tổng phụ trách hoặc những người nắm thông tin về vấn đề này ở trường bạn. Các chuyến du lịch nước ngoài thường sẽ được tài trợ.*

• **Tham gia một tổ chức tình nguyện.** *Có rất nhiều tổ chức đang rất cần tình nguyện viên. Bạn có thể đi đến những quốc gia kém phát triển trên thế giới và giúp cuộc sống một số người trở nên tốt đẹp hơn, đồng thời cũng làm cuộc sống của chính mình thêm phong phú. Dan, cậu hàng xóm mười bảy tuổi của tôi, đã tham gia tổ chức Operation Smile được ít lâu. Đây là một tổ chức gồm nhiều bác sĩ và tình nguyện viên. Hằng năm, Operation Smile tổ chức những chuyến đi ngắn ngày đến các quốc gia kém phát triển để tiến hành hàng ngàn ca phẫu thuật cho các trẻ em bị dị tật trên mặt, chẳng hạn như tật hở hàm ếch. Những ca phẫu thuật đơn giản này sẽ giúp các em có lại cuộc sống bình thường. "Đây chính là trải nghiệm ý nghĩa nhất trong suốt thời trung học của em", Dan kể với tôi.*

• **Tham gia chương trình trao đổi sinh viên.** *Hãy đăng ký ở cùng một gia đình bản xứ và hoàn toàn hòa mình vào nền văn hóa của họ.*

• **Đi công tác cùng cha mẹ.** *Trong ngày, trong khi cha mẹ bạn làm việc, bạn có thể tự mình thăm thú thành phố, tham quan viện bảo tàng hay các di tích lịch sử và ăn trưa tại các nhà hàng địa phương. Tối đến, cả gia đình có thể cùng nhau đi ngắm cảnh.*

Nếu muốn tìm thêm nhiều cơ hội du lịch, bạn chỉ cần tìm kiếm trên mạng, nói chuyện với giáo viên chủ nhiệm của mình, đến thư viện hoặc học hỏi kinh nghiệm từ một người đã từng đi du lịch nhiều. Bridgett, một nữ sinh cấp ba mười bảy tuổi, đã thật sự được truyền cảm hứng thông qua các chuyến du lịch của mình.

Một ngày nọ, mình nói với mẹ: "Mẹ ơi, con muốn đi du lịch. Con nghĩ sẽ vui lắm mẹ ạ". Mẹ mình nói: "À, một ngày nào đó con sẽ có thể đi, thông qua diện trao đổi sinh viên với nước ngoài hay các chương trình tương tự".

Thế là mình bắt đầu tìm kiếm thông tin trên mạng. Mình tìm ra khá nhiều thông tin về các chương trình trao đổi sinh viên, rồi mình đến nhờ giáo viên cố vấn của mình tư vấn để đảm bảo các chương trình này là hợp pháp. Mình và giáo viên của mình tìm được một chương trình có tên Youth For Understanding. Sau đó, mình đã tìm hiểu kỹ hơn về chương trình này và quyết định mình muốn tới Nhật Bản. Nhưng chi phí cho chuyến đi lên đến 5.000 đô-la. Thế nên mình đã nộp đơn lên tổ chức Okinawa Peace Scholarships xin được cấp một phần học bổng. Khoảng ba tháng sau, mình nhận được một suất học bổng chi trả gần như toàn bộ chuyến đi của mình.

Thế là mình lên đường đến Okinawa, hòn đảo được mệnh danh là Hawaii của Nhật Bản. Mình đã ở đó sáu tuần và thậm chí không muốn về nhà nữa. Cha mẹ mình nói rằng mình không được đi thêm chuyến đi sáu tuần nào nữa, nhưng năm nay mình sắp có một chuyến đi được tài trợ đến Ireland!

Bạn biết đấy, rốt cuộc thì thế giới này thật nhỏ bé. (Câu này nghe quen nhỉ!). Thế nên hãy thoát khỏi cái nhà giam nhỏ hẹp đang

giam cầm tâm trí bạn và bắt đầu khám phá thế giới mênh mông đang chờ đợi bạn ở ngay trước cửa nhà.

Thách thức 4: "MÌNH HỌC HÀNH DỞ TỆ"

Kết quả học tập của bạn có thể không khả quan lắm. Hoặc có thể bạn cho rằng mình không có được những tố chất cần thiết để học giỏi. Nhưng hãy cứ ngẩng cao đầu bạn nhé. Một số bộ óc vĩ đại nhất thế giới cũng từng cảm thấy như vậy. Bạn có biết họ không?

Albert Einstein được xem là người có tầm ảnh hưởng lớn nhất thế kỷ 20, thế nhưng ông là người mãi đến năm bốn tuổi mới biết nói và bảy tuổi mới biết đọc. Cha mẹ ông đã nghĩ con mình bị chậm phát triển. Ông nói năng ngắc ngứ đến tận năm chín tuổi. Một giáo viên còn từng khuyên ông bỏ học từ cấp tiểu học: "Em sẽ không đạt được thành tựu gì đâu, Einstein ạ".

Isaac Newton là nhà khoa học đã đặt nền móng cho vật lý học hiện đại, nhưng ông từng có lúc học toán rất tệ.

Patricia Polacco là nhà văn viết cho thiếu nhi sáng tác rất đều tay, thế nhưng đến tận năm mười bốn tuổi bà mới học đọc.

Henry Ford là người đã phát triển mẫu xe hơi Model T và gầy dựng nên Công ty Ford Motor. Ông chỉ học đến hết trung học thôi.

Lucille Ball là diễn viên hài nổi tiếng và là ngôi sao của bộ phim I love Lucy (tạm dịch: Tôi yêu Lucy). Bà từng bị đuổi khỏi trường sân khấu vì quá trầm lặng và nhút nhát.

Ludwig van Beethoven là một trong những nhà soạn nhạc vĩ đại nhất thế giới. Giáo viên âm nhạc của ông từng nhận xét về ông như sau: "Cậu bé không có cơ may nào trở thành một nhà soạn nhạc cả".

Pablo Picasso là một trong những nghệ sĩ vĩ đại nhất mọi thời đại. Ông từng bị đuổi học năm mười tuổi do thành tích học tập quá kém. Thậm chí vị gia sư được cha Pablo thuê về dạy cậu cũng phải đầu hàng với cậu bé.

Wernher von Braun là nhà toán học nổi tiếng thế giới, nhưng ông từng thi trượt môn đại số năm lớp Chín.

Agatha Christie là nhà văn trinh thám nổi tiếng nhất thế giới và là tác giả có sách bán chạy nhất mọi thời đại, bên cạnh William Shakespeare, đã từng phải vật lộn để học đọc vì bà mắc phải chứng khó đọc.

Winston Churchill là vị thủ tướng nổi tiếng của Anh Quốc, đã từng thi rớt năm lớp Sáu.

Dù gặp phải nhiều khó khăn trong chuyện học hành, những con người vĩ đại này vẫn đóng góp được nhiều điều tốt đẹp cho đời và bạn cũng có thể làm được như thế. Bạn thấy việc học quá khó khăn với mình không có nghĩa là bạn không thông minh. Có rất nhiều loại trí thông minh khác nhau. Thế nhưng thành công trong học tập chỉ chủ yếu dựa trên một loại mà thôi: khả năng phân tích, lý luận, tư duy trừu tượng và sử dụng ngôn ngữ. Đây là những khả năng mà một bài kiểm tra IQ có thể đo lường được.

Tuy nhiên, bên cạnh IQ, còn có nhiều loại thông minh khác cũng không kém phần quan trọng. Ví dụ, ta còn *có trí thông minh cảm*

xúc (emotional intelligence) - EQ. Những người có chỉ số EQ cao có trực giác rất mạnh, có thể nắm bắt nhanh các tình huống giao tiếp xã hội và có khả năng sống hòa hợp với người khác. Trường học không kiểm tra những khả năng này. Ngoài ra, ta còn có *trí thông minh trực giác* (spiritual intelligence) - SQ. SQ đại diện cho lòng khao khát và khả năng đạt được một tầm nhìn toàn diện, một cuộc đời có giá trị và ý nghĩa. Trí thông minh này giúp chúng ta sống có ước mơ. Trường học cũng không đo lường khả năng này. Cuối cùng là *trí thông minh thể chất* (physical intelligence) - PQ. Cơ thể bạn vốn rất thông minh. Bạn không cần phải nhắc nhở tim mình đập hay nhắc lá phổi mình căng ra khi bạn hít vào. Trí thông minh thể chất còn là khả năng học hỏi thông qua các phương tiện vận động thể chất, chẳng hạn như các giác quan và xúc chạm cơ thể.

Thế mạnh của bạn bè bạn có thể là IQ, còn thế mạnh của bạn là EQ. Không cái nào tốt hơn cái nào cả, chỉ là khác nhau mà thôi. Hãy trân trọng những tài năng độc đáo bạn đang có, đồng thời đừng tin khi có ai nói rằng bạn bất tài theo một cách nào đó. Nếu bạn từng bị chọc ghẹo, hãy nhớ những gì Albert Einstein, người cũng từng bị chọc ghẹo rất nhiều, đã nói: "Những bộ óc vĩ đại sẽ luôn gặp phải sự chống đối thô bạo từ những bộ óc tầm thường".

Nếu khả năng học tập của tôi có vấn đề thì sao?

Nếu bạn nghi ngờ mình mắc các khiếm khuyết về khả năng học tập, ví dụ như chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD), giảm chú ý (ADD), chứng khó đọc hoặc không có khả năng tập trung, bạn có thể thử một số biện pháp sau. Thứ nhất, hãy tìm đến một chuyên gia để xác nhận liệu bạn có thật sự gặp vấn đề hay không. Nếu có, các chuyên gia sẽ đề xuất một số liệu trình chữa trị. Một số bạn trẻ được chỉ định dùng thuốc và đã đạt được kết quả khả quan. Các bạn khác dùng các phương pháp thay thế như chế độ dinh dưỡng, liệu pháp tâm lý, kiểm soát căng thẳng, tập thể dục, sử dụng các loại thảo dược hoặc kết hợp nhiều phương pháp với nhau. Vẫn có nhiều bạn cho rằng khả năng học tập của mình gặp vấn đề trong khi thực tế họ không bị sao cả.

Thứ hai, đừng mặc nhiên cho rằng mình bị khuyết tật! Bạn hoàn toàn có khả năng thành công trong học tập và cuộc sống, bất luận bạn có bị chẩn đoán mắc phải chứng bệnh gì đi nữa. Bạn sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng có hàng ngàn doanh nhân, luật sư, bác sĩ, giáo viên, nhạc sĩ và diễn viên thành công từng được chẩn đoán mắc chứng khó đọc, giảm tập trung hoặc một vấn đề nào đó liên quan đến khả năng học tập.

Nếu việc học quá khó khăn với bạn, bạn hãy xem học hành là một điểm yếu bạn cần khắc phục, giống như một người không có khả năng phối hợp phải học cách khắc phục điểm yếu của mình để trở thành một cầu thủ bóng đá giỏi. Đúng là bạn sẽ phải làm việc chăm chỉ hơn người khác một chút, nhưng bạn có thể thành công và biến điểm yếu thành điểm mạnh của mình!

Greg Fox đã chia sẻ câu chuyện của cậu ấy.

Một ngày đẹp trời nọ, một giáo viên lạ mặt khẽ đặt tay lên vai tôi và bảo tôi theo cô ấy vào một phòng học nhỏ. Cô hỏi tôi vài câu về cuộc sống của tôi và ghi chú lại tất cả những gì tôi nói. Ngày hôm sau, tôi lại được yêu cầu đến phòng học ấy để làm một số bài kiểm tra. Suốt năm học đó và cả những năm tiếp theo của bậc trung học cơ sở, tuần nào tôi cũng làm những bài kiểm tra tương tự. Một vài bạn khác cũng làm các bài kiểm tra ở phòng học ấy cùng tôi. Đến sau này tôi mới biết nhà trường đã đánh giá bọn tôi là L.D. (learning disable), tức không có khả năng học tập.

Một khi đã bị xem là một học sinh không có khả năng học tập, chúng tôi cũng bị các giáo viên đối xử theo cách tương ứng - cách dành cho người thiểu năng. Các giáo viên cho chúng tôi biết đáp án của các bài tập toán, giúp chúng tôi hoàn thành bài tập về nhà và cho phép chúng tôi làm các bài kiểm tra không giới hạn thời gian. Các giáo viên

không kỳ vọng gì nhiều ở tôi và thế là họ nhận lại đúng những gì họ kỳ vọng. Khi lên cấp ba, tôi đã quen với việc được đối xử đặc biệt như thế và tôi bắt đầu dùng sự "thiểu năng" của mình làm cái cớ để không phải làm bài hay học bài. Tôi đã tự hạ thấp chính mình.

Vào năm cuối cấp ba, tôi được xếp vào cùng lớp với một vài bạn "thiểu năng" khác. Lớp chúng tôi do một giáo viên mới phụ trách, thầy Weisberg. Thầy là một giáo viên trung niên. Thầy Weisberg đã từ bỏ nghề luật sư để giúp đỡ các bạn trẻ có hoàn cảnh như tôi nhận ra tiềm năng thật sự của mình. Và thầy đã nhận lại chính xác những gì thầy kỳ vọng. Thầy không chấp nhận bất cứ lời chống chế nào của tôi. Lần đầu tiên trong đời, tôi phải chịu trách nhiệm cho việc học hành của mình, phải học cách ngừng kiếm cớ để trốn việc.

Thời điểm đó, tôi giống như một con nghiện đang trong quá trình bình phục, tôi thèm thuồng chỗ dựa đã chống đỡ cho mình suốt nhiều năm qua. Lúc đầu, mọi việc thật khó khăn, nhưng dần dần thầy Weisberg đã giúp tôi tin tưởng vào chính mình và nhận ra bản thân là một người có tiềm năng vô hạn. Ban đầu tôi rất ghét thầy Weisberg vì thầy không nhân nhượng cho thói lười biếng của tôi, nhưng rồi chúng tôi đã cùng nhau phá bỏ những rào cản vô hình của việc bị gắn mác tiêu cực.

Tôi đã tốt nghiệp trung học và đang chuẩn bị lấy bằng cử nhân ngành Ngôn ngữ Anh với toàn điểm A trong suốt thời gian học. Tuy nhiên, quan trọng hơn cả việc có được tấm bằng với điểm trung bình cao ngất chính là việc tôi đã học được cách tin tưởng ở bản thân và biết chịu trách nhiệm cho tương lai của mình. Tôi chỉ hối tiếc những năm tháng tôi đã tự giam hãm bản thân vào cái khuôn người khác áp đặt cho mình.

Sự thật là chúng ta có khuynh hướng sống theo những gì người khác nghĩ về ta và những gì "chúng ta" nghĩ về chính mình. Nếu bạn gặp khó khăn trong học tập, hãy kiên trì và đừng tự hạ thấp mình. Đừng chấp nhận những cái mác người khác cố gán cho bạn. Và vì Chúa, đừng bao giờ tự gắn mác bản thân. Những tấm mác ấy đều có tầm nhìn ngắn hạn và không phản ánh được tất cả tài năng bẩm sinh mà chúng ta được ban tặng.

Tôi còn nhớ đã từng gặp một cô gái hết sức sôi nổi tên là Amelia. Cô vừa tốt nghiệp Đại học Weber State, chuyên ngành Công nghệ tự động. Cô là cô gái duy nhất trong trường tốt nghiệp ngành học này. Thành tích của cô tốt đến nỗi vài công ty lớn đã đề nghị cô về làm việc cho họ, trong đó có cả công ty Harley-Davidson.

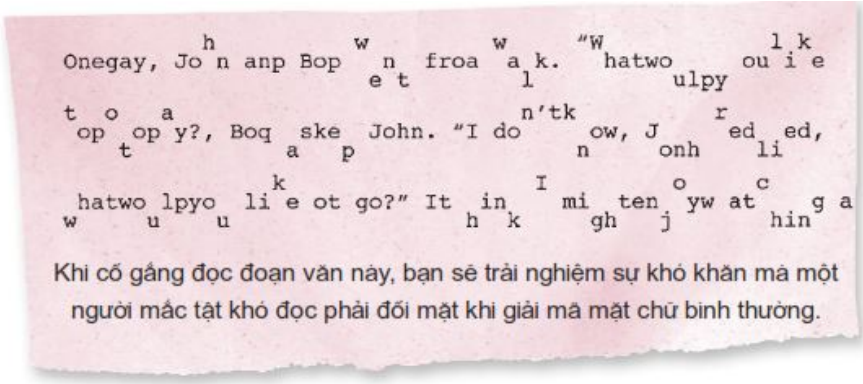
Amelia lớn lên trong một gia đình có hoàn cảnh khốn khó ở Provo, bang Utah. Cô là một trong năm người con của một bà mẹ đơn thân phải làm nhiều công việc một lúc để lo cho các con của mình.

“Mẹ mình đã nói rõ ngay từ đầu là bà không đủ sức chi trả tiền học phí học đại học cho mình và luôn nhắc đi nhắc lại rằng một suất học bổng vào đại học là tấm vé duy nhất để mình có được một cuộc sống tốt đẹp hơn.”

Thế nhưng suốt những năm tiểu học, Amelia học rất tệ. Đặc biệt, cô gặp rất nhiều khó khăn trong việc đọc. Mãi đến trung học cô mới phát hiện ra vấn đề của mình.

“Một lần nọ mình đang tập đọc thành tiếng và cứ đọc sai các từ hết lần này đến lần khác. Mẹ mình bắt đầu chú ý đến việc này và hỏi mình: ‘Sao con cứ đọc sai hoài vậy?’. Mình trả lời mẹ: ‘Con không biết, lúc nào con cũng phải đọc lại hai đến ba lần mới đọc đúng được’. Đến tận lúc đó, mẹ mình mới phát hiện ra vấn đề. Sau nhiều năm tự hỏi tại sao mình lại ghét đọc và phải vật lộn ở trường như thế, cuối cùng mình đã được chẩn đoán mắc chứng khó đọc nghiêm trọng. Trước đó, mình không biết tại sao việc học lại khó khăn với mình như vậy, thậm chí cả thầy cô và mẹ mình cũng không biết mình mắc chứng bệnh này.”

Nhân đây, tôi xin chia sẻ với các bạn về chứng khó đọc. Đây là một tật mà khi bạn mắc phải, các chữ cái bạn đang đọc sẽ trở nên lộn xộn hết cả lên. Suốt nhiều năm trời, những người mắc chứng khó đọc bị cho là ngu đần, cho đến khi Margaret Rawson phát hiện ra chứng bệnh này và mở đường cho hàng triệu trẻ em - những người chưa từng biết điều gì đang diễn ra trong đầu mình. Ảnh dưới đây minh họa cách một câu xuất hiện trong mắt của người mắc chứng khó đọc.



Khi cố gắng đọc đoạn văn này, bạn sẽ trải nghiệm sự khó khăn mà một người mắc tật khó đọc phải đối mặt khi giải mã mặt chữ bình thường.

May mắn thay, trong suốt thời trung học và đại học, Amelia đã có một vài người bạn thực thụ, họ đã giúp cô vượt qua chứng khó đọc của mình.

Mình vô cùng may mắn khi có một người bạn cùng phòng tốt bụng như Abby. Mình gặp rất nhiều khó khăn trong việc đọc, thậm chí với cả những thứ do mình tự viết ra. Thỉnh thoảng, mình sẽ đọc bài làm của mình và nhờ Abby đánh máy giúp. Có nhiều đêm bạn ấy đã làm việc cùng mình hàng giờ đồng hồ. Mình sẽ không thể nào tốt nghiệp được nếu không có bạn ấy. Mỗi khi mình căng thẳng về bài vở, chứng khó đọc của mình lại trở nên trầm trọng hơn. Trong các lớp bồi dưỡng, mình phải đọc từ năm đến sáu quyển sách cho mỗi lớp học và Abby đã đọc tất cả những quyển sách này cho mình nghe. Sau khi làm xong bài vở của bạn ấy, Abby thường đọc bài tập về nhà của mình cho mình nghe đến tận hai giờ sáng.

Dù mẹ của Amelia từng mong muốn cô trở thành một luật sư, bà vẫn hết sức tự hào về cô con gái theo học chuyên ngành cơ khí của mình. Nếu làm việc chăm chỉ và nhận được sự giúp đỡ của những con người tốt bụng, chính bạn cũng có thể vươn lên từ những khó khăn trầm trọng trong việc học hành, giống như Amelia vậy.

7 BÍ QUYẾT ĐỂ ĐẠT ĐIỂM CAO

Tôi tin rằng bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đạt điểm cao nếu ta thật sự muốn thế, thậm chí dù trước nay ta chưa từng đạt điểm cao hay ta phải vật lộn với việc học hành. Tất nhiên, chúng ta cố gắng học hành không phải chỉ vì muốn đạt điểm cao. Thật ra bạn vẫn có thể đạt điểm cao dù không học hỏi được gì nhiều. Nhưng nhìn chung, kết quả học tập tốt là một dấu hiệu cho thấy những nỗ lực của bạn đã được đền đáp xứng đáng. Vậy điểm như thế nào là cao? Mỗi người sẽ có một nhận định khác nhau và tiêu chuẩn này hoàn toàn tùy thuộc vào bạn. Dưới đây là bảy bí quyết để đạt điểm cao.

Bí quyết 1: Tin tưởng vào bản thân

Mọi việc đều bắt đầu từ nhận thức của bạn, từ những gì bạn nghĩ trong đầu. Bạn phải tin tưởng mình có thể làm được điều này. Một bạn trẻ tên Josh đã chia sẻ câu chuyện của mình:

Suốt thời trung học, điểm số của mình lúc nào cũng rất tệ. Mình chơi thể thao rất giỏi nhưng lại không có khả năng đạt điểm cao. Việc này thật sự làm tổn thương lòng tự trọng của mình. Mình đã giữ nguyên suy nghĩ này khi vào đại học. Và bạn có thể đoán được rồi đấy, mình

cũng không đạt điểm cao ở đại học. Mình muốn trở thành nha sĩ nhưng lại luôn cho rằng bản thân sẽ không bao giờ có thể đạt đủ số điểm cần thiết để thực hiện ước mơ của mình.

Một ngày nọ, khi mình đang dùng máy vi tính thì một bài kiểm tra IQ bỗng xuất hiện trên màn hình. Mình còn nhớ cha mẹ từng nói rằng mình từng đạt điểm IQ rất cao hồi tiểu học. Thế là mình làm bài kiểm tra đó và kết quả đã khiến mình vô cùng kinh ngạc. Mình đạt 140 điểm! Không thể tin được. Chương trình đã đưa ra gợi ý về những công việc phù hợp với khả năng của mình. Và bạn biết không, một trong các gợi ý chính là ngành nha khoa. Ngay lúc đó, suy nghĩ của mình hoàn toàn thay đổi. Ở học kỳ tiếp theo của bậc đại học, mình được toàn điểm A và một điểm B+. Mình ước gì mình đã tin tưởng ở bản thân hồi còn học trung học như cách mình đang tin tưởng bản thân ở hiện tại.

Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn ngu ngốc hay "không có khả năng đạt điểm cao". Mọi người đều có khả năng, thậm chí cả những người được cho là không có năng lực học tập, những người từng có thành tích học tập kém trong quá khứ hay những người không có được sự ủng hộ từ gia đình. Tất cả đều khởi đầu bằng niềm tin của bản thân bạn.

Bí quyết 2: Đi học đầy đủ

Regina Brett, tác giả có sách bán chạy nhất, từng nói: "Phần lớn cuộc sống là sự hiện diện". Nhiều bạn trẻ trốn học rồi lại thắc mắc tại sao mình lại bị điểm kém. Nếu bạn đi học đầy đủ, mọi chuyện sẽ trở nên suôn sẻ hơn. Bạn sẽ có mặt để làm những bài kiểm tra đột xuất. Bạn sẽ có mặt khi giáo viên thông báo về các bài tập được điểm cộng. Bạn cũng sẽ có mặt khi giáo viên gợi ý cách ôn tập cho bài kiểm tra sắp tới.

Bí quyết 3: Kiếm thêm điểm cộng

Bất cứ khi nào giáo viên đưa ra cơ hội để được điểm cộng, bạn hãy nắm bắt ngay những cơ hội ấy. Những yêu cầu này thường rất dễ nhưng lại có thể mang đến cho bạn nhiều điểm cộng đồng thời còn giúp bạn chuẩn bị cho các bài kiểm tra. Thật ngạc nhiên là hầu hết học sinh lại không biết tận dụng điểm cộng. Tôi còn nhớ tôi đã đăng ký học một lớp lượng giác học hồi trung học và bất luận tôi học hành chăm chỉ đến đâu, điểm các bài kiểm tra của tôi cũng chỉ đạt mức B hoặc C. Nhưng tôi đã cố gắng nộp đúng hạn tất cả bài tập được giao và làm tất cả các nhiệm vụ có thể để có thêm điểm cộng và cuối cùng tôi đã được điểm A môn học đó. Thật tuyệt!

Bí quyết 4: Tạo thiện cảm với thầy cô

Hãy chào hỏi các thầy cô của mình. Hãy thân thiện và thể hiện sự tôn trọng với họ. Hãy thay đổi cảm nhận của họ về bạn bằng cách tự giác ngồi bàn đầu. Đừng bị hoang tưởng rằng thầy cô giáo luôn chờ thời cơ để bắt bí bạn. Trong hầu hết trường hợp, họ không hề có ý định đó đâu. Nếu bạn không thể hoàn thành bài tập đúng hạn thì cũng đừng sợ hãi, hãy thử xin phép được nộp trễ hơn một chút. Thỉnh thoảng các thầy cô cũng đồng ý đấy.

Các thầy cô giáo cũng giống chúng ta thôi. Nếu bạn tốt với họ, họ sẽ tốt với bạn và giúp bạn cảm thấy bớt áp lực. Hồi còn học trung học, Rebecca, vợ tôi, rất giỏi tạo thiện cảm với các thầy cô giáo của cô ấy.

Hồi tôi học cấp ba tại trường Trung học Madison, giáo viên dạy hóa của tôi là thầy Kramer. Thầy trông rất quê mùa nhưng lại cực kỳ thông minh. Tôi học hóa rất tệ. Tôi từng nài nỉ thầy: "Thầy Kramer, xin thầy giúp em với ạ. Em thường bị điểm kém trong lớp của thầy. Nhưng em xin thề là em đang thật sự rất cố gắng". Rồi tôi bật khóc. Không phải tôi đang giả vờ. Tôi khóc vì bản thân đang học hành sa sút. Sau đó, tôi bắt đầu đến lớp thật sớm vào mỗi buổi sáng và thầy đã giúp tôi lấy lại kiến thức. Tôi chủ động hỏi thầy về các nhiệm vụ có thể mang về cho tôi điểm cộng và hoàn thành mọi nhiệm vụ thầy giao. Tôi ở lại trường ôn bài sau giờ học. Cuối cùng, điểm số môn hóa của tôi đã được cải thiện rất nhiều. Tôi đạt được kết quả này có lẽ vì tôi đã thành thật với thầy và bởi vì tôi đã thật sự rất cố gắng.

Bạn có thể xem đây là hành động nịnh bợ nếu muốn, còn tôi thì cho rằng đó là hành động khôn ngoan.

Bí quyết 5: Mạnh mẽ trong những thời điểm quan trọng

Trên sân bóng có một khu vực gọi là khu cấm địa. Đây là khu vực cách đường biên cuối sân 16,5 mét. Khu cấm địa là nơi khó chơi nhất trên sân. Bạn có thể di chuyển bóng lên xuống trên sân theo bất cứ cách nào bạn muốn, nhưng nếu bạn để mất bóng trong khu cấm địa thì bạn sẽ không được điểm nào.

Rất nhiều bạn trẻ học hành chăm chỉ suốt cả một học kỳ dài để rồi lại buông xuôi vào những tuần cuối cùng vì quá mệt mỏi. Trong trường học, khu cấm địa chính là thời điểm gần thi cuối kỳ. Vào khoảng thời gian này, mọi thứ đều đang trong tình trạng dầu sôi

lửa bỏng, bạn phải oằn mình chịu đựng và cố hết sức hoàn thành mọi việc. Bài thi cuối kỳ là bài thi quan trọng nhất, chiếm tỷ lệ điểm số cao hơn tất cả các bài tập mà bạn đã nộp từ trước đến nay cộng lại. Tuần cuối cùng của học kỳ cũng là khi bạn phải làm rất nhiều bài kiểm tra và nộp nhiều bài tập hay các bài thu hoạch cuối khóa chiếm đến một phần ba điểm số của bạn. Đây là lúc bạn cần phải mạnh mẽ. Sự khác biệt duy nhất giữa những bạn đạt điểm cao và những bạn không có thành tích như mong đợi chính là sự mạnh mẽ trong khoảng thời gian quan trọng này.

Tôi sẽ không bao giờ quên lần tôi làm bài kiểm tra cuối khóa khi còn học đại học. Bài kiểm tra hôm ấy kéo dài ba tiếng đồng hồ và chiếm một nửa điểm tổng môn học đó của chúng tôi. Khi thời gian làm bài trôi qua được một nửa, một cậu bạn cùng lớp của tôi bỗng đứng dậy, nộp bài và bước ra khỏi phòng thi. Rõ ràng cậu ấy đã quá mệt mỏi và chán ngán bài kiểm tra. Tôi tự nhủ: "Cậu đúng là đồ ngốc. Sao cậu không cố làm cho xong? Cậu đã học môn này suốt bốn tháng ròng. Cậu đã bỏ ra hàng trăm tiếng đồng hồ để làm bài tập. Thế rồi khi chỉ còn vài tiếng nữa là hoàn thành môn học, cậu lại không thể chiến đấu đến phút cuối cùng".

Bài học rút ra từ câu chuyện là: Hãy mạnh mẽ vào những thời khắc quyết định.

Bí quyết 6: Tập trung các nguồn lực của bạn

Từ khi tôi còn nhỏ, cha tôi thường dẫn cả gia đình đi trượt nước vào mỗi mùa hè. Cứ mỗi khi có ai đó trong mấy anh em tôi không thể đứng vững trên ván trượt, ông sẽ hét lên thật to từ trên thuyền: "Cứ tiếp tục cố gắng, con yêu. Con có thể làm được mà. Hãy sạc lại pin, giữ vững ý chí và tập trung mọi nguồn lực của con lại đi nào!". Không đứa nào trong chúng tôi hiểu nổi cha đang nói gì. Nhưng tôi không bao giờ quên những lời cha nói. Mặc dù tôi vẫn chưa biết cách "sạc lại pin", tôi biết ý cha là gì khi ông nói "tập trung mọi nguồn lực của con lại đi nào!".

Trong việc học hành, tập trung mọi nguồn lực có nghĩa là bạn để mọi người xung quanh cùng tham gia giúp bạn đạt điểm cao, chẳng hạn như thầy cô giáo, bạn bè, anh em họ, ông bà, cha mẹ, những người làm công tác cố vấn, v.v. Hãy tìm một người nào đó tin tưởng và quan tâm đến bạn và nhờ họ giúp đỡ bạn trong việc học tập. Hầu hết các trường đều có một đội ngũ chuyên viên tư vấn xuất sắc luôn sẵn lòng giúp đỡ các học sinh; nhiều trường còn có những chương trình cố vấn hết sức tuyệt vời. Chúng ta hãy cùng xem Jennifer đã xoay chuyển điểm số của bạn ấy như thế nào bằng cách tìm sự giúp đỡ từ người khác.

Hồi còn nhỏ, mình từng muốn được toàn điểm A trong sổ liên lạc để xem cha mẹ mình sẽ nói gì hay chỉ để xem liệu họ có quan tâm không. Và lúc đó mình đã cho rằng mình sẽ không thể nào đạt toàn điểm A khi cha mẹ mình thậm chí còn chưa học xong trung học. Điểm số của mình vẫn ổn cho đến năm nay. Ngày trước, mình thường được điểm A và điểm B. Thế nhưng giờ đây mình chỉ toàn đạt điểm D và F.

Thế là mình tìm đến người mình luôn xem là người mẹ thứ hai của mình. Cô ấy và mình cùng trò chuyện về tình trạng của mình và cô ấy đã soạn một danh sách những việc mình cần làm. Cô ấy nhấn mạnh rằng mình có thể làm được. Những lời động viên của cô ấy đã khiến mình thêm mạnh mẽ và tự tin vì cô ấy thật sự quan tâm đến mình và điểm số của mình.

Mình đã làm theo những lời khuyên của cô ấy và những lời khuyên này thật sự hiệu nghiệm vì điểm số của mình bắt đầu được cải thiện nhanh chóng. Mình nghĩ mình sẽ không thể tiến bộ như vậy nếu không có cô ấy. Vì mình không muốn làm cô ấy thất vọng nên mình

luôn cố gắng nhiều hơn nữa. Khi mình nói với cô ấy điểm số của mình đã được cải thiện, cô ấy nói cô ấy rất tự hào về mình. Mình đã cảm thấy vô cùng hạnh phúc.

Bí quyết 7: Xây dựng những thói quen học tập thông minh

Bạn rất bận. Bạn phải lo chuyện học hành, bạn bè, công việc làm thêm, hoạt động ngoại khóa và rất nhiều thứ khác. Thế nên bạn buộc phải có những thói quen học tập thông minh.

Nếu muốn học tốt, bạn cần có kỹ năng học tập hiệu quả (nhân tiện thì gian lận không phải là kỹ năng học tập đâu nhé, nếu bạn làm vậy, bạn sẽ phải trả giá về sau). Dưới đây là năm kỹ năng mà tôi đúc kết được:

Những thói quen học tập thông minh

• **NUÔI DƯỠNG BỘ NÃO.** *Hãy nhớ rằng bộ não được kết nối với cơ thể chúng ta. Nếu muốn bộ não hoạt động tốt, ta phải cung cấp cho não đủ dưỡng chất. Vì vậy, nếu bạn cảm thấy đói bụng khi đang chuẩn bị học bài, hãy ăn nhẹ trước khi bắt đầu học nhé.*

• **HỌC ĐÚNG CHỖ.** *Hãy tìm một nơi yên tĩnh, nơi mà bạn có thể bày ra tất cả vật dụng của mình, ví dụ như thư viện hay một căn phòng ít người dùng. Hãy đảm bảo bạn đã có đủ mọi thứ mình cần - giấy, bút, kéo, đồ bấm ghim, thức ăn vặt - để bạn không phải đứng dậy thường xuyên.*

• **HỌC ĐÚNG LÚC.** *Hãy làm bài tập về nhà vào một khoảng thời gian cố định trong ngày. Hãy cố gắng hết sức tránh bị làm gián đoạn. Nếu bạn cảm thấy khó tập trung, hãy thử phương pháp chia nhỏ công việc. Hãy học nhiều lần trong ngày. Ví dụ, bạn làm bài tập mười lăm*

phút, sau đó nghỉ giải lao và thưởng cho bản thân. Tiếp tục làm bài tập mười lăm phút nữa, rồi lại nghỉ giải lao. Bạn cứ lặp lại quy trình này nhiều lần trong ngày cho đến khi công việc hoàn tất.

• **HỌC THEO THỨ TỰ ƯU TIÊN.** *Hãy sắp xếp những việc phải làm theo thứ tự ưu tiên. Đầu tiên, hãy tập trung vào những bài phải nộp vào ngày mai. Kế đến, hoàn thành những bài tập có hạn nộp xa hơn và bắt tay vào làm từng phần nhỏ của một dự án lớn, các bài thu hoạch và chuẩn bị ôn tập các bài kiểm tra sắp tới.*

• **ĐỌC LƯỚT, ĐỌC KỸ VÀ ỨNG DỤNG.** *Giả sử bạn có một tiếng đồng hồ để ôn tập cho bài kiểm tra chương 9 môn lịch sử vào ngày mai. Thay vì chỉ đọc sách giáo khoa và các ghi chú trong tập của bạn suốt một tiếng, bạn hãy thử phương pháp sau đây. (Phương pháp này được tổng hợp từ nhiều phương pháp ghi nhớ khác nhau. Những phương pháp này đã được chứng minh là có hiệu quả và đã được sử dụng rộng rãi từ lâu.)*

Đọc lướt. *(mười phút) Hãy đọc lướt qua chương 9 và viết ra hoặc ghi nhớ trong đầu các tiêu đề chính, các từ khóa, các nhân vật chính, những từ ngữ và mốc thời gian quan trọng, các câu hỏi ôn bài, v.v.*

Đọc kỹ. *(ba mươi phút) Hãy đọc kỹ lại chương 9 và các ghi chú bạn đã viết lại ở trên lớp về chương 9.*

Ứng dụng. *(hai mươi phút) Hãy tiếp thu kiến thức bằng cách tự ra bài kiểm tra cho mình. Hãy trả lời các câu hỏi về chương 9 trong sách giáo khoa hoặc tự đặt ra và trả lời các câu hỏi từ những ghi chép của bạn, từ các từ khóa hoặc từ các câu hỏi mà giáo viên có thể đưa ra. Hãy dự đoán xem giáo viên sẽ chú trọng điều gì thông qua những phần thầy cô nhấn mạnh trong lúc giảng bài và đừng phí thời gian học những thứ không cần thiết.*

7 bí quyết để đạt điểm cao
Bí quyết 1: Tin tưởng vào bản thân
Bí quyết 2: Đi học đầy đủ
Bí quyết 3: Kiếm thêm điểm cộng
Bí quyết 4: Tạo thiện cảm với thầy cô
Bí quyết 5: Mạnh mẽ trong những thời điểm quan trọng
Bí quyết 6: Tập trung các nguồn lực của bạn
Bí quyết 7: Xây dựng những thói quen học tập thông minh

Lên đường vào đại học

Khi ngày tốt nghiệp trung học ngày càng gần kề, tôi còn nhớ mình đã nghĩ: "Thế là cuộc vui đã tàn. Bạn bè giờ mỗi người một nơi. Từ giờ, mình phải bắt đầu sống có trách nhiệm và phải tìm một công việc thật sự vào một ngày nào đó. Mình thậm chí phải trưởng thành, chín chắn hơn nữa. Mình căng thẳng quá đi mất".

Lời khuyên chân thành của tôi về vấn đề này chính là: Hãy cố gắng học càng nhiều càng tốt. Hãy cố gắng tốt nghiệp trung học rồi lấy bằng đại học hệ bốn năm và học cao lên nữa nếu bạn có điều kiện. Nếu việc đó nghe có vẻ quá sức đối với bạn, ít nhất bạn hãy cố lấy được bằng cao đẳng hệ hai năm. (Trong chương này, tôi dùng từ "đại học" với nghĩa rộng. Ý tôi muốn nói đến bất kỳ hình thức đào tạo nào sau trung học. Đó có thể là bằng nghề, bằng huấn luyện quân sự, bằng trung cấp thương mại, bằng cao đẳng cộng đồng, một chương trình học từ xa hoặc những thứ tương tự như thế. Tất cả những hình thức đào tạo ấy đều tốt cả.)

Liệu việc học đại học có thật sự xứng đáng không? Chắc chắn là có rồi! Một tấm bằng đại học sẽ mang đến cho bạn ba lợi ích lớn sau đây:

1. Giáo dục đại học sẽ làm cuộc sống của bạn phong phú, giàu hương vị hơn!

Tôi còn nhớ hồi đại học, tôi có đăng ký học một lớp phân tích truyện ngắn tiếng Anh. Bài tập đầu tiên của chúng tôi là đọc hai truyện ngắn và thảo luận với nhau xem truyện ngắn nào hay hơn. Sau khi đọc cả hai truyện, tôi vẫn còn phân vân. Trong vài tháng

sau đó, giáo sư phụ trách lớp đã giúp chúng tôi nhận ra tại sao truyện ngắn này lại hay hơn nhiều so với truyện ngắn kia. Một truyện rất giàu ẩn dụ, giàu biểu tượng và có sự phát triển nhân vật. Truyện thứ hai có tính giải trí cao nhưng lại nông cạn. Trước khi học, tôi đã không nhận ra những điều này. Thế nhưng chỉ trong vòng vài tháng, bộ não tôi đã được cải tạo và tôi bắt đầu nhìn thấy sự khác biệt giữa những tác phẩm hay và những tác phẩm dở. Tôi cũng có thể thưởng thức văn chương ở một cấp độ hoàn toàn mới.

Mọi thứ thay đổi nhờ giáo dục. Giáo dục giúp chúng ta hiểu và trân trọng tất cả mọi thứ trong cuộc sống - âm nhạc, nghệ thuật, khoa học, con người, thiên nhiên và chính bản thân ta - ở một cấp độ hoàn toàn mới.

Xin bạn đừng quên: Mục đích căn bản của việc học đại học không phải là để có được công việc tốt. Mục đích căn bản của việc học đại học là nhằm xây dựng một tư duy lành mạnh, từ đó tạo ra sự tự giác, năng lực, khả năng đáp ứng các tiêu chuẩn và các cơ hội phụng sự tốt hơn. Tất cả những điều này rồi sẽ tự nhiên đưa bạn đến với một công việc tốt.

2. Giáo dục đại học sẽ mở ra cho bạn nhiều cơ hội!

Hãy tưởng tượng cảnh bạn đọc được một thông báo tuyển dụng trên mạng về một công việc tuyệt vời mà bạn yêu thích và có thể bạn sẽ làm rất giỏi. Bạn hào hứng muốn nộp đơn và mong được dự

phỏng vấn. Nhưng rồi bạn đọc được yêu cầu: "Công việc này đòi hỏi bằng cử nhân". Thế là trái tim bạn tan nát. Rất có thể bạn phù hợp với công việc này hơn bất kỳ ứng viên nào khác, nhưng điều đó không quan trọng. Nhà tuyển dụng thậm chí còn không xem đến hồ sơ của bạn. Càng về sau, các tiêu chuẩn tuyển dụng càng cao và cơ hội nghề nghiệp thường chỉ dành cho các ứng viên có bằng đại học. Vẫn luôn có một số trường hợp ngoại lệ, nhưng sao chúng ta phải mạo hiểm chứ?

3. Với tấm bằng đại học, bạn sẽ kiếm được nhiều tiền hơn!

Ngày nay, có rất nhiều điều quan trọng hơn việc kiếm tiền. Và việc sống cuộc sống không sung túc không có gì đáng xấu hổ cả. Nhưng nhìn chung, có nhiều tiền hơn đồng nghĩa với việc có thêm nhiều cơ hội, sự lựa chọn và khả năng giúp đỡ người khác. Việc có thêm một khoản tiền dư dả cũng không làm hại ai. Tôi hy vọng bạn đã sẵn sàng cho cú sốc phía sau. Hãy nhìn xem giáo dục có thể tạo ra sự khác biệt lớn lao như thế nào trong hai ngành nghề sau đây. (Số liệu này do Văn phòng Thống kê Lao động cung cấp, mặc dù các con số có thay đổi theo từng năm, nhưng mức chênh lệch thì không đổi.)

Một công nhân xây dựng chưa tốt nghiệp trung học có thu nhập trung bình khoảng 30.000 đô-la một năm. Tuy nhiên, một giám sát xây dựng, người cần phải có bằng tốt nghiệp trung học hoặc bằng cấp tương đương để đảm nhận vai trò này, có thu nhập trung bình khoảng 60.000 đô-la một năm. Trong khi đó, các giám đốc xây dựng, người phải có bằng đại học hệ bốn năm, có thu nhập trung bình lên đến 75.000 đô-la một năm. Một sự khác biệt khá là ấn tượng nhỉ!

Một thợ điện chưa tốt nghiệp trung học có thu nhập trung bình 45.000 đô-la một năm, mức lương này là tương đối cao đối với một người bỏ học trung học. Tuy nhiên, nếu học cao hơn, bạn có thể trở thành kỹ sự điện - điện tử và kiếm được 95.000 đô-la một năm. Thu nhập cao hơn gấp hai lần. Liệu bạn có muốn làm việc với luồng điện áp cao đáng sợ mà chỉ nhận được số tiền bằng một nửa lương của người bên cạnh bạn không? Chương trình đại học sẽ kết thúc sau bốn năm, còn mức lương thì kéo dài đến bốn mươi năm. Và nếu những con số này vẫn chưa thuyết phục được bạn theo đuổi việc học đại học, hãy tiếp tục xem những con số dưới đây. Số liệu này cũng được cung cấp bởi Văn phòng Thống kê Lao động.

THU NHẬP CỦA CÁC ĐỐI TƯỢNG NGƯỜI LAO ĐỘNG	HÀNG TUẦN (đơn vị: đô-la)	CỘNG DỒN TRONG BỐN MƯƠI NĂM (đơn vị: đô-la)
Không có bằng tốt nghiệp trung học	493	1.025.440
Có bằng tốt nghiệp trung học	678	1.410.240
Có bằng trung cấp	798	1.659.840
Có bằng cử nhân	1.137	2.364.960
Có bằng thạc sĩ	1.341	2.789.280
Có bằng tiến sĩ	1.730	3.598.400

VƯỢT LÊN HOÀN CẢNH

Hiện nay, việc vào đại học có vẻ là bất khả thi với nhiều bạn trẻ, đặc biệt là những bạn có gia cảnh nghèo khó, không nhận được sự hỗ trợ từ gia đình hoặc các bạn đến từ các quốc gia đang phát triển. Nhưng nếu bạn có đủ khát khao, bạn sẽ tìm được con đường. Dưới đây là câu chuyện của André Marroquín Gramajo.

André sinh ra ở Guatemala, tại một thị trấn gần San Marcos. Gia đình em nghèo rớt mồng tơi. Tại Guatemala, chưa tới 1% thanh thiếu niên có thể tiếp cận giáo dục bậc đại học. Thế nhưng André luôn nuôi một ước mơ khác thường là được vào đại học.

André kể với tôi: "Khi em lên tám, em biết cách duy nhất để có nhiều cơ hội hơn trong cuộc sống và có đủ khả năng giúp đỡ cho gia đình mình là phải học thật giỏi. Hồi học tiểu học, em luôn đứng nhất lớp. Không phải vì em thông minh, mà vì em chăm học hơn tất cả các bạn".

André tiếp tục học hành chăm chỉ và đạt được nhiều thành tích ấn tượng. "Các bạn em hay chơi bóng rổ sau giờ học và em thường phải từ chối các bạn để có thể ở nhà học bài. Em không có cha và việc đó thật khó khăn. Nhưng em đã thay thế sự có mặt của cha bằng những câu chuyện truyền cảm hứng mà em học được từ sách vở, phim ảnh và truyền hình."

Năm cuối cấp trung học, André đã đặt mục tiêu được nhận vào một trong những trường đại học tốt nhất thủ đô Guatemala. Mọi người, kể cả thầy cô giáo của André, đều nói với em: "Thôi nào, André. Đó là một giấc mơ không tưởng. Tất cả chúng ta đều mơ giấc mơ đó, và hãy nhìn xem, cuối cùng tất cả chúng ta đều làm việc và dạy học ở San Marcos này".

Nhưng André vẫn hết sức tập trung vào mục tiêu của mình. Em chỉ gặp một vấn đề duy nhất: Em không có tiền. Thế là André bắt đầu vận dụng tính chủ động và óc sáng tạo của mình. “Em đã gọi điện đến khoảng mười lăm đại sứ quán ở Guatemala để hỏi thăm xem liệu họ có chương trình cấp học bổng cho sinh viên đại học hay không. Nhưng không nơi nào có những chương trình như vậy. Rồi em tìm được tên của em trai tổng thống Guatemala trong danh bạ điện thoại. Em đã gọi điện cho ông ấy và giãi bày rằng em rất muốn được vào đại học và em cần một suất học bổng. Ông ấy đã đồng ý giúp đỡ, nhưng rồi anh trai ông hết nhiệm kỳ và mọi việc kết thúc ở đó.”

Dù vẫn chưa tìm được giải pháp nào khả thi, André vẫn tham gia kỳ thi tuyển sinh vào ba trường đại học tốt nhất ở thủ đô Guatemala với hy vọng nếu em hoàn thành tốt bài thi thì những điều tốt đẹp sẽ đến.

Một trong những trường mà em nộp đơn ứng tuyển là Đại học Francisco Marroquín (UFM) - trường đại học danh giá và đắt đỏ nhất Trung Mỹ. Một thành viên hội đồng tuyển sinh của trường, cô Mónica, nhớ lại:

“Tôi còn nhớ về thời điểm chúng tôi kiểm tra kết quả thi tuyển của tất cả các ứng viên. André đã đạt điểm tuyệt đối (100 điểm) ở bài thi toán và đạt điểm rất cao ở các bài thi còn lại. Chúng tôi tìm hiểu thông tin về em và nhanh chóng nhận ra em ấy sẽ không thể trả nổi học phí. Những chúng tôi vẫn phỏng vấn em theo đúng thủ tục tuyển sinh. Hội đồng tuyển sinh của tôi đã ấn tượng với André đến nỗi vào cuối cuộc phỏng vấn, chúng tôi đã nói với em: ‘André, em đã được nhận vào trường’.

Tôi còn nhớ em đã trả lời: 'Ôi, em cảm ơn! Giờ thì em có thể về làng và nói với mọi người em đã được nhận vào trường đại học xuất sắc này. Nhưng cô ơi, em không có khả năng chi trả học phí nên cô có thể nhận bạn khác vào thay chỗ của em. Dù em không thể nhập học, ít nhất hiện tại em cũng đang vô cùng hạnh phúc vì em đã đạt được mục tiêu mình đề ra'.

'Em đừng lo nhé André. Em sẽ là sinh viên đầu tiên được hưởng chương trình học bổng mới của chúng tôi. Học bổng này sẽ chi trả mọi thứ, từ học phí, chỗ ở cho đến sách vở, em cũng sẽ được nhận thêm một khoản phí sinh hoạt cá nhân kha khá nữa. Xin chúc mừng em!'

André chết lặng. Em đã không nói được lời nào suốt gần ba phút."

Vài năm sau đó, André tốt nghiệp UFM với tấm bằng cử nhân Kinh tế học. Em tiếp tục học lên tiến sĩ ở Đại học George Mason và hiện giờ em đang là giảng viên Kinh tế học.

Ở vào hoàn cảnh của André, em hoàn toàn có thể than vãn về tất cả những khó khăn, trở ngại mình phải đối mặt: "Mình nghèo quá", "Việc học hành thật khó khăn" hay "Mọi việc sẽ không đi đến đâu". Nhưng thay vào đó, em đã tập trung hết sức vào những gì em có thể kiểm soát - thái độ sống, tính chủ động vượt khó và mục tiêu của bản thân.

CHỌN ĐÚNG TRƯỜNG

Trường đại học nào phù hợp với bạn? Chỉ có bạn mới quyết định được điều này. Nhưng có một số tiêu chí bạn không nên dựa vào để ra quyết định. Đừng chọn học một trường nào đó chỉ vì đứa bạn thân cũng chọn học ở đó. Đừng chọn một trường đại học chỉ vì đó là ngôi trường nổi tiếng về mảng tiệc tùng. Bạn cần xem xét những khía cạnh quan trọng hơn, chẳng hạn như tiêu chuẩn tuyển sinh của trường khó đến mức nào, trường được xếp hạng ra sao, vị trí tọa lạc, học phí, điều kiện sinh hoạt của trường như thế nào và thế mạnh của trường là gì. Ví dụ, nếu bạn lên kế hoạch tốt nghiệp đại học chuyên ngành âm nhạc, hãy nộp đơn vào những trường có thế mạnh là chương trình âm nhạc.

Chọn trường là một quyết định lớn, nên bạn hãy đảm bảo mình sẽ xem qua tất cả những quyền lựa chọn bạn có. Dưới đây là một số cách bạn có thể tham khảo:

• *Tham dự ngày hội tuyển sinh.*

• *Bàn bạc với cha mẹ mình.*

• *Nói chuyện với những người đã hoặc đang theo học tại ngôi trường bạn đang quan tâm. Hãy hỏi xem họ thích và không thích gì về ngôi trường đó.*

• *Đọc tài liệu giới thiệu về trường và tìm hiểu thông tin trên trang web của trường.*

• *Đến thăm khuôn viên trường. Việc trực tiếp đến thăm trường là cách tốt nhất giúp bạn cảm nhận mọi thứ. Hãy đi bộ dọc các dãy hành lang, tham gia thử một hay hai lớp học, vào thư viện và ghé thăm ký túc xá.*

• *Đăng ký một lớp dự bị đại học (lớp dạy trình độ đại học được tổ chức ở trường trung học). Bạn có thể nhận các tín chỉ của cả bậc trung học và đại học. Đây là cơ hội để bạn được học thử một khóa học ở trình độ đại học.*

CHUẨN BỊ CHO KỲ THI CHUẨN HÓA

Bạn có thể làm gì để chuẩn bị cho kỳ thi quan trọng này? Rất đơn giản. Từ năm lớp Chín, bạn hãy bắt đầu đăng ký các lớp học khó nhằm tăng cường vận động trí não và rèn luyện cách tư duy. Không có lựa chọn thay thế nào cho việc này.

Các bài thi chuẩn hóa không giống như các bài thi thông thường, bạn không thể nhồi nhét kiến thức để vượt qua kỳ thi SAT, ACT hay bất cứ bài thi chuẩn hóa nào khác. Thế nên bạn hãy bắt đầu ôn luyện khoảng vài tháng trước khi thi. Có rất nhiều nguồn tài liệu hữu ích mà bạn có thể tham khảo. Từ khóa "Ôn thi SAT/ACT" trên Google có đến mười triệu kết quả, bạn có thể lựa chọn những tài liệu phù hợp với mình trong số đó. Có rất nhiều trang web cung cấp tài liệu miễn phí.

CÂU LÀM BÀI SAO RỒI?
À, MÌNH NGHĨ MÌNH TRẢ LỜI ĐÚNG CÂU ĐẦU.
RỒI CÂU THỨ HAI CŨNG KHÁ DỄ.
NHƯNG CÒN SAU ĐÓ THÌ MÌNH KHÔNG CHẮC...
PAIGE, HAI CÂU ĐẦU TIÊN YÊU CẦU CẬU ĐIỀN TÊN VÀ NGÀY THÁNG MÀ.
XEM NÀO, TỤI MÌNH NÓI CHUYỆN GÌ KHÁC ĐƯỢC KHÔNG?

Khi ôn thi, các bạn trẻ thường phạm phải một lỗi sai phổ biến: Các bạn thường chia bài thi thành nhiều phần và làm từng chút một; các bạn học một tiếng lúc này, rồi giải lao, rồi lại học thêm một tiếng lúc khác. Đừng quên rằng bài thi này kéo dài suốt bốn tiếng đồng hồ và bạn cần rèn trí óc mình để có khả năng tập trung bốn tiếng liên tục. Tôi đề nghị bạn làm ít nhất hai bài thi thử với bối cảnh giống như bài thi thật. Nếu bài thi thật diễn ra từ tám giờ sáng đến mười hai giờ trưa vào ngày thứ Bảy, bạn hãy thực hành thi thử từ tám giờ sáng đến mười giờ trưa vào đúng ngày thứ Bảy như thế, ít nhất là hai lần. Đến khi làm bài thi thật, bạn sẽ không bị lúng túng trước các tình huống bất ngờ.

Hãy nhớ rằng bạn có thể đăng ký tham dự các kỳ thi này bao nhiêu lần tùy ý. Nếu biết rõ điều này, bạn sẽ bớt lo lắng trong lần đầu tiên đi thi. Hãy ngủ một giấc thật ngon và nhớ ăn sáng đầy đủ nhé. Việc này cũng hữu ích lắm đấy.

CÁCH CHI TRẢ HỌC PHÍ ĐẠI HỌC

Học phí đại học rất đắt đỏ. Tin vui là bạn có thể nộp đơn xin học bổng và tiền trợ cấp từ rất nhiều nguồn. Trong quyển sách có tựa đề *How to Go to College Almost for Free* (tạm dịch: *Cách vào đại học gần như miễn phí*), tác giả Ben Kaplan đã chia sẻ cách anh tận dụng các nguồn lực này để vào đại học.

Thực tế đã cho tôi một cái tát vào mặt - một cái tát đau điếng. Việc xảy ra vào một ngày đẹp trời năm cuối trung học. Khi đó, tôi đang lật

giở những quyển catalog bóng loáng giới thiệu về các trường đại học. Những giấc mơ hoang dại về những chuyến phiêu lưu thú vị khi vào đại học đang nhảy nhót trong đầu tôi thì đột nhiên, thực tế phũ phàng của việc phải chi trả học phí đại học như một bàn tay vô hình giáng thẳng vào mặt tôi.

Lúc bấy giờ, tôi tha thiết mong muốn vào được một trường đại học hàng đầu, nhưng làm sao tôi có thể chi trả khoản học phí lên đến sáu con số để vào được ngôi trường mình lựa chọn đây?

Một ngày nọ, tại trung tâm tư vấn đại học và hướng nghiệp của trường, tôi vô tình nhìn thấy một chồng đơn đăng ký tham gia một chương trình học bổng quốc gia có tên gọi là Discover Card Tribute Awards. Khi tôi cầm tờ đơn trong tay, các câu hỏi bắt đầu chạy loạn xạ trong đầu tôi. Liệu có nhiều chương trình học bổng tương tự thế này không? Liệu một học sinh học trường công ở Eugene, Oregon có cơ hội giành được suất học bổng này hay không?

Dù vẫn còn hoài nghi, tôi vẫn quyết định thử nộp đơn xin học bổng. Thế là tôi bắt tay vào viết vài bài luận ngắn, cẩn thận điền vào đơn đăng ký và bổ sung vài lá thư giới thiệu.

Vài tháng sau đó, tôi đã nhận được một lá thư làm thay đổi cả cuộc đời mình. Bức thư viết: "Xin chúc mừng! Bạn vừa giành được một suất học bổng trị giá 2.500 đô-la". Mọi việc bắt đầu có vẻ tươi sáng hơn. Vài tuần sau, tôi lại giành được thêm 15.000 đô-la nữa từ cuộc thi giành học bổng một phần cấp quốc gia! Giá mà bạn thấy cảnh cha mẹ tôi nhảy nhót khắp nhà khi biết tin.

Sau đó tôi lại có thêm một khám phá đổi đời nữa: Có rất nhiều các doanh nghiệp, hiệp hội, tổ chức, viện nghiên cứu và các nhóm cộng đồng khác muốn tài trợ học phí đại học cho sinh viên. Thế là tôi điền thêm nhiều lá đơn nữa, viết thêm nhiều bài luận và xin thêm vài lá thư giới thiệu. Đồng thời, tôi cũng tích cực học tập và tham gia các hoạt động cộng đồng. Việc nộp đơn xin các học bổng từ các tổ chức tốn khá nhiều công sức và tôi đã bị mất phần thưởng từ các cuộc thi giành học bổng. Nhưng nhờ kiên trì theo đuổi, cuối cùng tôi đã nhận được những phần thưởng lớn và tích lũy được xấp xỉ 90.000 đô-la tiền học bổng. Với số tiền này, tôi có thể theo học tại bất cứ ngôi trường nào tôi mong muốn. Tôi đã trang trải ổn thỏa gần như toàn bộ chi phí học đại học của mình nhờ các học bổng.

Như Ben đã khám phá ra, có rất nhiều loại hình tổ chức sẵn sàng chi tiền nhằm giúp bạn đầu tư cho giáo dục. Hầu hết các học bổng này được chia thành hai dạng. Dạng thứ nhất là học bổng hỗ trợ

dành cho các bạn trẻ xuất thân từ những gia đình có thu nhập thấp. Dạng thứ hai là học bổng tưởng thưởng dành cho các bạn trẻ đặc biệt tài năng trên tất cả các lĩnh vực, không nhất thiết chỉ dành cho các bạn học giỏi.

Nếu muốn hiểu rõ hơn về vấn đề này, bạn hãy đến gặp giáo viên phụ trách hướng nghiệp ở trường trung học của mình, nói chuyện với phòng hỗ trợ tài chính của trường đại học mà bạn muốn theo học hoặc bạn cũng có thể tham khảo sách của Ben Kaplan.

Đừng để chuyện tiền nong trở thành nguyên nhân bạn không thể vào đại học. Tôi xin nhắc lại, đừng để chuyện tiền nong trở thành nguyên nhân bạn không thể vào đại học. Nếu bạn muốn dùng khoản vay sinh viên và vừa học vừa làm, hãy cứ thực hiện. Trong tương lai, bạn sẽ kiếm được số tiền lớn gấp nhiều lần khoản vay đó. Chỉ có hai thứ thật sự xứng đáng để bạn phải mang nợ: đầu tư cho nhà cửa và đầu tư cho giáo dục.

Tìm hướng đi riêng

Tôi đã hỏi một vài đứa trẻ: "Lớn lên con muốn làm gì nào?". Các em đã trả lời như sau:

• *"Con muốn trở thành người mang mấy chiếc hộp từ những chiếc xe tải màu nâu đến nhà mọi người." - Nathan, sáu tuổi*

• *"Con muốn được hạnh phúc." - Mariah, mười tuổi*

• *"Con muốn trở thành giáo viên đàn hạc và làm mẹ." - Beth, mười một tuổi*

• *"Con muốn trở thành nhân viên giao pizza." - Mitchell, tám tuổi*

• *"Con nghĩ trở thành nhà khoa học hạt nhân sẽ rất vui." - Peter, mười một tuổi*

• *"Con thật sự, thật sự, thật sự muốn trở thành kỹ thuật viên máy tính." - Michael, mười một tuổi*

• *"Con muốn trở thành nhiếp ảnh gia và đi du lịch khắp nơi, thậm chí ra ngoài không gian nữa." - Daysa, mười tuổi*

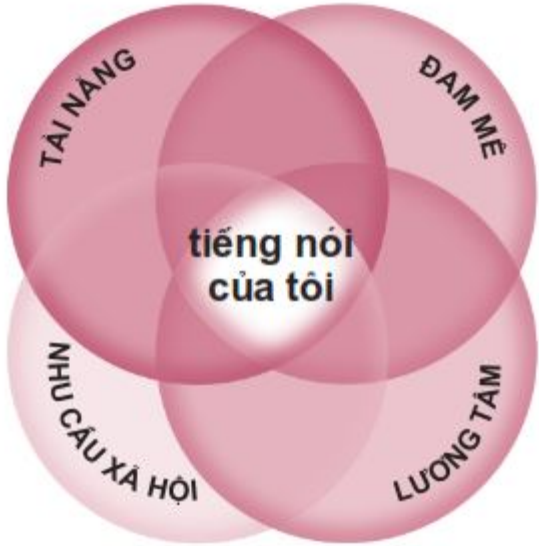
• *"Con muốn trở thành bác sĩ khám cho những loài động vật kỳ lạ." - Taylor, mười tuổi*

Hồi tôi còn ở tuổi teen, nếu có người hỏi tôi câu hỏi trên, tôi sẽ trả lời: "Em không biết nữa". Lúc đó tôi thậm chí còn phân vân không biết nên mời ai đi cùng mình đến đêm vũ hội lớp Mười Một.

Nhưng khi ngày tốt nghiệp trung học gần kề, bạn phải *bắt đầu suy nghĩ* về việc bạn muốn trở thành ai khi lớn lên. Tôi không nói bạn phải tìm ra câu trả lời. Tôi chỉ nói về việc bắt đầu suy nghĩ về điều đó. Mục tiêu quan trọng nhất của bạn là bắt đầu gầy dựng một sự nghiệp lâu dài thay vì làm tạm bợ hàng loạt công việc khác nhau và không đi được đến đâu.

Điểm mấu chốt ở đây là bạn phải tìm được tiếng nói của bản thân. Tôi không có ý nói về "tiếng nói" theo nghĩa đen. "Tiếng nói" ở đây là đam mê, sứ mệnh của bạn, là việc mà bạn được sinh ra để thực hiện.

Hãy hình dung bốn vòng tròn như sau.



Việc mà tôi làm giỏi?

Đó là **tài năng.**

Việc mà tôi thật sự thích làm?

Đó là **đam mê**.

Việc mà xã hội đồng ý trả công để tôi làm?

Đó là **nhu cầu xã hội**.

Việc mà tôi cảm thấy mình nên làm?

Đó là **lương tâm**.

Vùng giao nhau của bốn vòng tròn này chính là tiếng nói của bạn. Hãy nghĩ về tiếng nói của bản thân khi bạn bắt đầu xác định trường đại học mình muốn theo học, các công việc bạn làm, chuyên ngành bạn chọn, v.v. Đến cuối cùng, bạn sẽ muốn gầy dựng một sự nghiệp giúp khai mở được tiếng nói của bản thân.

Cả bốn vòng tròn trên đều quan trọng. Ví dụ, có thể bạn yêu âm nhạc (đam mê) và thậm chí chơi nhạc giỏi (tài năng), nhưng bạn cũng phải tìm ra cách có thể kiếm sống được từ đam mê và tài năng của mình (nhu cầu xã hội). Cơ hội trở thành một ngôi sao nhạc rock là 1/1000, thế nên đừng đặt cược tất cả vào ước mơ này. Bạn có thể kiếm sống bằng cách dạy nhạc hoặc viết nhạc phim,

nhạc cho các chương trình quảng cáo trên tivi.

Tương tự như vậy, bạn cũng sẽ không muốn chôn chân trong một công việc được trả lương hậu hĩnh, nhưng lại không khiến bạn hạnh phúc, không khai thác được tiềm năng của bạn.

Có thể từ tận đáy lòng, bạn cảm thấy có một điều đặc biệt nào đó bạn phải làm với cuộc đời mình (lương tâm).

Ví dụ, Ben Kaplan, người đã tìm ra cách vào đại học mà không cần tiền, hiện nay đang xây dựng sự nghiệp của mình quanh việc giúp đỡ các bạn trẻ khác nhận được các phần thưởng và học bổng, từ đó có đủ khả năng tài chính để vào đại học. Đây chính là động cơ đặc biệt được dẫn dắt bởi lương tâm của Ben.

Tôi đã có một cuộc trò chuyện với Brinlee ở California. Nhờ tìm ra được tiếng nói của bản thân, bạn ấy đã có thể xoay chuyển đời mình và giờ đang trên đường gầy dựng sự nghiệp.

Năm học lớp Chín, học lực của mình rất tốt. Mình muốn trở thành một học sinh thật xuất sắc. Nhưng mọi khó khăn đột nhiên xuất hiện cùng một lúc. Gia đình mình vướng vào rắc rối, rồi đứa bạn thân phản bội mình. Mình đã nghĩ cả thế giới này đều ghét mình.

Thế rồi mình tìm đến ma túy và rượu. Mình cũng bắt đầu đi chơi với những người bạn xấu. Bọn mình tiệc tùng liên miên. Kết quả là điểm GPA của mình tụt xuống còn 1,1. Mọi thứ lúc đó thật tệ hại. Sau nhiều tháng như thế, một buổi sáng nọ mình thức dậy, đầu óc như trì độn vì đêm hôm trước mình đã dùng ma túy. Mình chợt nghĩ: "Mình không thể cứ sống thế này cho đến hết đời". Cùng ngày hôm đó, chị họ của mình đã có một cuộc nói chuyện hết sức thẳng thắn cùng mình, chị ấy nói: "Mẹ em cầu nguyện cho em mỗi ngày. Em vốn là một cô bé thông minh mà. Việc gì đã xảy ra với em vậy? Chị cũng từng rơi vào hoàn cảnh như em, Brinlee, và em không thể lãng phí đời mình như thế bởi vì còn rất nhiều thứ tốt đẹp đang chờ đợi em phía trước".

Mình đã cai ma túy ngay lập tức. Lúc đó mình còn nghiện cả rượu nữa, nhưng sau khi nhìn thấy tấm gương của cha mình (ông cũng là một người nghiện rượu), mình đã quyết định mình không muốn sống như ông và cuối cùng đã thoát khỏi được chứng nghiện rượu.

Năm học mới bắt đầu và mình nghĩ: "Mình phải thay đổi thôi. Mình phải bắt đầu làm những điều đúng đắn". Mình đã quyết định tham gia làm báo ở trường. Lúc còn học cấp hai, mình rất thích viết truyện ngắn. Khi mình chia sẻ tác phẩm của mình với các bạn, họ đều nói: "Ôi trời ơi, Brinlee, truyện này hay thật đấy". Mình thường trả lời: "Ồ

đây chỉ là một câu chuyện vớ vẩn tớ tự viết thôi mà". Họ lại khẳng định:

"Không, truyện này hay thật đấy.

Mình nói nghiêm túc mà."

Kể từ khi trở thành một thành viên của lớp báo chí, mình bắt đầu viết khoảng năm bài cho mỗi chủ đề. Vị cố vấn của tờ báo nói với mình: "Chà, tôi rất ấn tượng về em đấy". Suốt những năm tiếp theo, mình đã học tập hết sức chăm chỉ. Giờ mình đã là học sinh năm cuối và là tổng biên tập cho tờ báo của trường. Mình cũng đang làm việc cho một tờ báo địa phương. Sau này, mình muốn trở thành một chủ tòa soạn báo.

Việc tìm ra công việc đúng sở trường của mình thật tuyệt vời. Công việc yêu thích giúp bạn tránh suy nghĩ về những thứ tiêu cực trong cuộc sống, khiến bạn bận rộn và cảm thấy hạnh phúc. Ngày hôm qua, trên đường lái xe về nhà, mình đã nghĩ: "Ôi trời ơi, mình cảm thấy hạnh phúc biết bao".

Brinlee đang bắt đầu tìm được tiếng nói của mình. Có thể bạn sẽ cần nhiều thời gian hơn để tìm ra tiếng nói của bạn, nhưng hãy cứ kiên nhẫn. Tôi từng không xác định được rõ ràng tôi muốn làm gì với đời mình cho đến tận vài năm sau khi tốt nghiệp đại học. Dưới đây là một vài yếu tố bạn nên cân nhắc nếu muốn tìm ra được tiếng nói của mình.

MỞ RỘNG PHẠM VI TÌM HIỂU

Ngạn ngữ có câu: "Hãy khảo sát ở các cánh đồng lớn, nhưng chỉ vun trồng ở những cánh đồng nhỏ thôi". Bạn sẽ không biết mình thật sự thích gì nếu bạn không thử. Vì vậy, khi bạn còn học trung học, hãy đăng ký học nhiều lớp khác nhau. Có rất nhiều lớp học thú vị bạn có thể lựa chọn. Hãy khoanh tròn những lớp học bạn thích.

Ngoài ra bạn còn có thể tham gia rất nhiều câu lạc bộ hoặc đội nhóm. Hãy quan sát mọi thứ xung quanh. Có đôi lúc, chỉ một sự kiện tình cờ bé nhỏ cũng có thể khơi dậy một điều vĩ đại nơi bạn. Chuyện như thế đã xảy ra với Justin.

Một ngày nọ, cha mình mang về nhà một phần mềm kiến trúc 3-D vì ông biết mình rất thích các công việc liên quan đến thiết kế. Cha nói mình hãy cài chương trình vào máy và cứ thỏa sức khám phá. Đây chỉ mới là bước khởi đầu. Năm mình học lớp Bảy, giáo viên lớp Đại số 1

nói với cả lớp rằng dự án cuối khóa của bọn mình là thiết kế một ngôi nhà. Mình thích mê. Mình bắt tay vào thực hiện dự án ngay ngày hôm sau và hoàn thành nhiệm vụ sớm hơn một tuần so với thời hạn cho phép. Mình đã đạt 99% yêu cầu của bài tập. Thành quả này khiến mình muốn thiết kế thêm thật nhiều ngôi nhà khác. Một ngày nào đó mình sẽ thiết kế và xây dựng tòa nhà chọc trời cao nhất thế giới.

Nếu có cơ hội, hãy thử làm nhiều công việc khác nhau. Thay vì nộp đơn xin làm cùng một công việc làm thêm mỗi năm, hãy thử làm cả những công việc mới mẻ bạn chưa làm bao giờ. Nếu bạn thật sự dũng cảm, hãy khởi nghiệp để trở thành doanh nhân tuổi teen. Dưới đây là một số tấm gương bạn trẻ khởi nghiệp thành công được đăng trên tạp chí dành cho các doanh nghiệp nhỏ có tên *The Costco Connection*.

Doanh nghiệp Christopher Haas

Christopher Haas

Temucula, California

Chris, mười bảy tuổi, có khả năng ném bóng vào rổ vô cùng chuẩn xác. Đa số các bạn cùng lớp của cậu không có được kỹ năng đó. “Mình để ý thấy nhiều bạn trẻ không thể ném bóng giỏi vì họ không giữ quả bóng đúng cách”, Chris chia sẻ. Thế là cậu ấy đi vào nhà xe, nhúng tay vào thùng sơn và đặt tay vào đúng vị trí trên quả bóng rổ.

Lúc đó cậu không hề biết mình vừa làm một hành động thiên tài: Dấu tay in trên quả bóng ấy giúp mọi người giữ quả bóng đúng cách trong khi ném. Ngày nay, các cửa hàng chuyên bán đồ thể

thao đều có bán Bóng rổ Hands-On và Bóng bầu dục Hands-On của cậu. Chính xác là cậu ấy đã bán được hơn một triệu sản phẩm Bóng rổ Hands-On. Chris nhớ lại, mọi việc thật ra không phải là một cú dứt điểm ngon ăn ngay từ đầu. "Trong vòng một năm rưỡi, mình đã bị mười hai công ty từ chối cho đến khi có một công ty quyết định cho sản phẩm của mình một cơ hội".

Chris đã kiếm được đủ tiền để trang trải học phí đại học cho bản thân, cả cho em trai và em gái của mình. Về sau, anh bán lại phát minh của mình cho một nhà sản xuất trang thiết bị thể thao.

Luv Ur Skin

Izzi Dymalovski

Melbourne, Úc

Lúc mới tám tuổi, Izzi Dymalovski từng xin mẹ dùng các sản phẩm chăm sóc da của bà để rửa sạch lớp trang điểm còn sót lại trên da sau một buổi biểu diễn văn nghệ. Mẹ cô bé nói rằng các sản phẩm ấy chỉ dành cho người lớn và có rất nhiều hóa chất, không thích hợp cho làn da non nớt của em. Mẹ của Izzi nhất quyết chỉ cho phép em dùng sản phẩm dành cho trẻ em nhỏ để rửa sạch lớp trang điểm trên mặt. Izzi đã cảm thấy khá thất vọng khi phải dùng sản phẩm dành cho trẻ em nhỏ khi em đã tám tuổi.

Mẹ của Izzi làm việc trong ngành công nghệ sinh học và bà đã khuyến khích con gái đầu tư thời gian và công sức để tự tạo ra các sản phẩm chăm sóc da cho riêng mình. Các sản phẩm này chỉ bao gồm các nguyên liệu an toàn đối với trẻ em. Izzi đã tạo ra sữa rửa mặt, sữa tắm, kem dưỡng thể và dưỡng ẩm da mặt. Tất cả các sản phẩm này đều không chứa các thành phần gây hại cho da của

người trẻ tuổi.

Izzi lập tức bắt tay vào thiết kế logo, nhãn hiệu và bao bì. Ở tuổi mười ba, cô đã cho ra mắt thị trường dòng sản phẩm chăm sóc da của riêng mình và trở thành doanh nhân trẻ tuổi nhất xuất hiện trên chương trình thực tế *Shark Tank* của Úc. Các sản phẩm của cô giờ đã được phân phối trên toàn nước Úc và bán online khắp toàn cầu.

Cô bé mười bốn tuổi đã lọt vào danh sách Doanh nhân trẻ trong chuyên mục *18 Under 18* của tạp chí *Fortune*.

ĐỂ Ý ĐẾN NHỮNG SỰ TÌNH CỜ MAY MẮN

Một trong những từ tiếng Anh mà tôi yêu thích nhất chính là *serendipity* - sự tình cờ may mắn. Nói cách khác, một số sự kiện không mong muốn hóa ra lại mang đến kết cục tốt đẹp. Có nhiều lúc, những sự tình cờ may mắn có thể giúp chúng ta khám phá ra mình muốn làm gì khi lớn lên.

Khi mới tham gia vào đội bóng của trường, tôi muốn chơi ở vị trí trung vệ chạy. Nhưng lúc bấy giờ đội chúng tôi đang thiếu trung phong nên huấn luyện viên Drury đã để tôi chơi vị trí trung phong. Tôi thầm nghĩ: "Trung phong ư? Quả là một vị trí ngu ngốc!". Nói ngắn gọn, tôi đã chơi ở vị trí trung phong ấy suốt quãng thời gian trung học rồi nhận được một học bổng để chơi vị trí trung phong cho một trường đại học lớn. Tại đó, tôi đã đăng ký một lớp học với vị giáo sư đã truyền cảm hứng cho tôi lựa chọn chuyên ngành Ngôn ngữ Anh. Lựa chọn này đã đưa tôi đến với con đường viết lách và ảnh hưởng đến toàn bộ sự nghiệp của tôi. Nếu mắc kẹt ở vị trí trung vệ chạy, rất có thể tôi đã không chơi bóng ở đại học (vì tôi không đủ to con để đảm nhiệm tốt vị trí này), rất có thể tôi đã không gặp được vị giáo sư ấy và rất nhiều việc khác nữa có thể đã không xảy ra. Tôi rất vui vì huấn luyện viên Drury đã nhìn thấy điều gì đó ở tôi mà bản thân tôi đã không nhìn thấy được. Đó chính là sự tình cờ may mắn, đúng không nào?

Hãy sẵn sàng đón nhận những sự tình cờ may mắn đến với bạn dưới hình thức một cơ hội may mắn, một sự ngẫu nhiên, một sự cố hoặc một ai đó nhìn thấy ở bạn một điều gì đó mà bản thân bạn không nhìn thấy. Trên con đường trưởng thành, những việc không như ý lúc đầu thường sẽ trở thành những viên gạch lót đường đưa bạn đến với một tương lai tốt đẹp. Tôi có một anh bạn tên John. Khi còn ở tuổi thiếu niên, anh đã gặp rất nhiều khó khăn

liên quan đến lòng tự trọng. Ngày nay, anh đã trở thành một tác giả rất thành công. Hầu hết sách của anh nói về cách đương đầu với những khó khăn trong cuộc sống ở tuổi thiếu niên. Đôi khi, chính chúng ta lên kế hoạch cho sự nghiệp của mình, nhưng cũng có đôi khi những điều ta hằng tìm kiếm lại vô tình đến với ta.

SUY NGHĨ THẤU ĐÁO

Bạn sẽ ngạc nhiên nếu biết số lượng người bị mắc kẹt trong những công việc không có tương lai chỉ vì họ chưa bao giờ chịu dành thời gian để suy nghĩ thấu đáo về công việc mà mình muốn làm. Vậy bạn nên nghĩ gì? Hãy nghĩ về những điều bạn thật sự thích làm và cả những điều bạn thật sự ghét làm, về thu nhập và lối sống mà bạn mong muốn. Nếu bạn không muốn phải phục tùng người khác, hãy trở thành một chủ doanh nghiệp. Nếu bạn không thích di chuyển nhiều và không thích một cuộc sống thường xuyên xáo trộn thì đừng tham gia quân đội.

Matt, em rể của tôi, đã rất khôn ngoan trong vấn đề này. Cậu ấy đã quyết định mình muốn làm bác sĩ. Cậu ấy chỉ không chắc mình nên theo chuyên khoa nào. Thế nên trong suốt thời gian học đại học và học trường y, Matt đã cẩn thận tìm hiểu rất nhiều chuyên khoa. Cậu nói chuyện với nhiều bác sĩ thuộc những chuyên khoa khác nhau và tìm hiểu về cuộc sống của họ. Cậu đã hỏi xem họ thích và không thích gì về công việc của mình, họ có lối sống như thế nào. Matt có hứng thú với chuyên khoa phẫu thuật chỉnh hình, nhưng theo những gì cậu ấy biết, các bác sĩ thuộc chuyên

khoa này thường có cuộc sống hết sức bận rộn với lịch làm việc dày đặc. Thế nên Matt đã quyết định trở thành một bác sĩ gia đình. Công việc này mang đến cho cậu ấy mức thu nhập khá tốt đồng thời vẫn đảm bảo cậu ấy có một cuộc sống cân bằng.

Có lẽ điều quan trọng nhất chính là hãy làm việc mà bạn yêu thích. Tôi rất thích câu nói của Maya Angelou về vấn đề này:

> "Bạn chỉ có thể **thật sự gặt hái thành công** trong công việc mà bạn yêu thích. Đừng coi tiền bạc là mục tiêu duy nhất. Thay vào đó, hãy theo đuổi những việc mà bạn **thích** làm và làm giỏi công việc ấy đến mức người khác không thể rời mắt khỏi bạn."

Mặc dù tiền bạc không phải là tất cả, bạn vẫn cần cân nhắc kỹ lưỡng và hiểu rõ các vấn đề liên quan đến tiền lương khi lựa chọn công việc.

Tôi xin nói rõ việc chúng ta kiếm được bao nhiêu tiền và loại hình công việc chúng ta đảm nhận không liên quan gì đến giá trị con người chúng ta. Tất cả công việc đều đáng quý như nhau, dù là công việc được trả lương cao như bác sĩ hay công việc có mức lương thấp như trông nom cửa hàng tạp hóa. Quan điểm của tôi là: Nền tảng giáo dục tốt sẽ cho bạn nhiều sự lựa chọn. Hầu hết những người làm các công việc có mức lương thấp đều không chủ động chọn những nghề nghiệp đó, họ phải làm bởi vì đó là lựa chọn duy nhất của họ. Có thể họ vẫn muốn có một công việc trả lương tốt hơn, nhưng lại không được như ý vì thiếu các kỹ năng cần thiết.

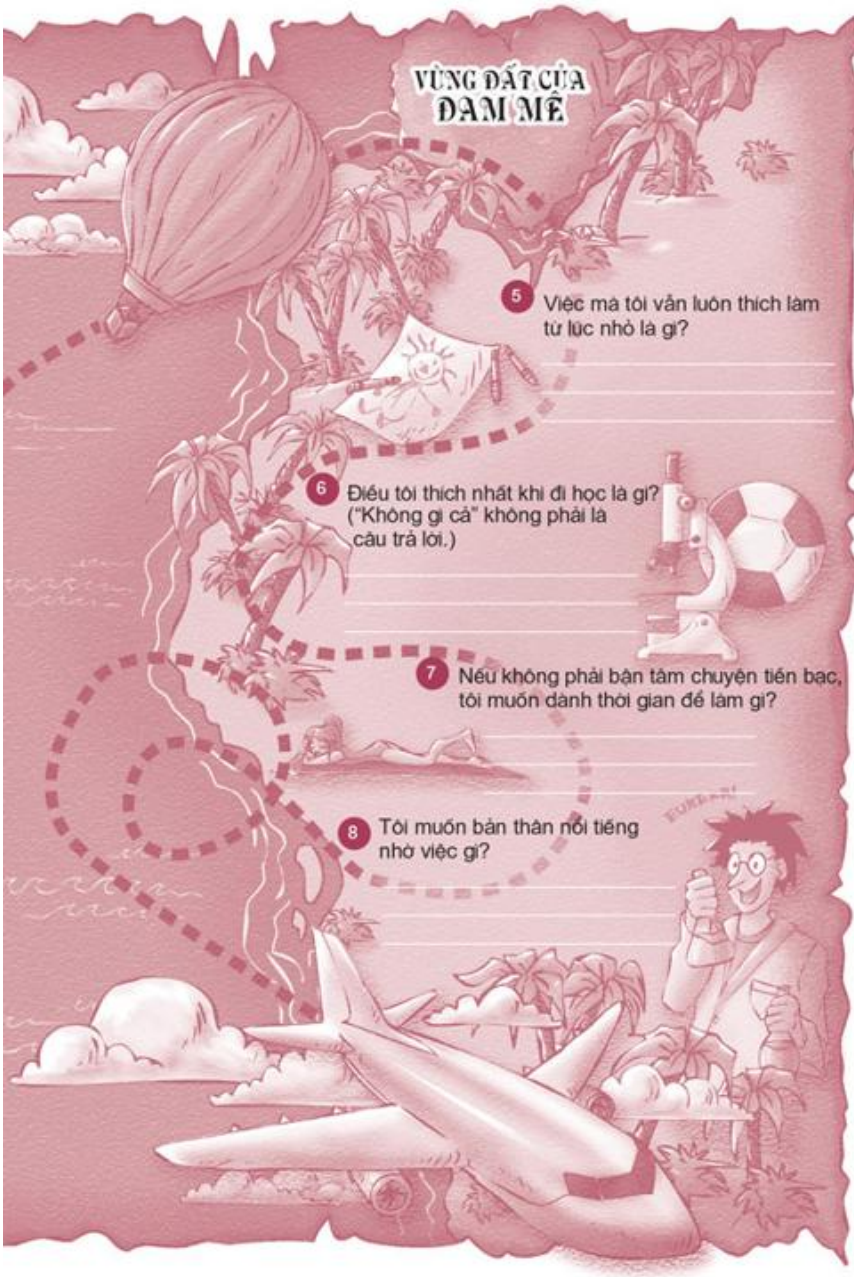
TÌM THẤY TIẾNG NÓI

Nếu bạn muốn tìm hiểu kỹ hơn về tiếng nói của mình, hãy thử hoạt động *Tìm Tiếng nói* trong những trang tiếp theo.

VÙNG ĐẤT CỦA TÀI NĂNG
Tìm TIẾNG NÓI
1 Tôi thật sự giỏi về cái gì?
2 Việc tôi có thể làm tốt hơn hầu hết mọi người là gì?
3 Những người biết rõ về tôi nhận xét những thế mạnh lớn nhất của tôi là gì?

4 Trong tất cả các công việc được liệt kê ở đây, ba công việc mà tôi làm tốt nhất là: /

Kế toán	Bác sĩ tâm lý
Linh cứu hỏa	Doanh nhân
Nhân viên lập trình máy tính	Nhân viên bán hàng
Y tá	Nhà trị liệu
Thợ mây	Bác sĩ
Bác sĩ phẫu thuật	Tổng thầu
Nông dân	Nhà kinh doanh bất động sản
Luật sư	Nhà văn
Kiến trúc sư	Nhạc sĩ
Vận động viên thể thao chuyên nghiệp	Diễn viên
Tiếp viên hàng không	Ca sĩ hát Yodel
Phi hành gia	Bác sĩ thú y
Giám đốc kinh doanh	Nhà động vật học
Giáo sư, giáo viên	Chính trị gia
Cảnh sát	Chủ cửa hàng
Kỹ sư	Nhân viên môi giới chứng khoán
Nhà khoa học	Phi công
Nha sĩ	Tư vấn viên
Nhà cổ sinh vật học	Nghề khác
Nhân viên thống kê	


VÙNG ĐẤT CỦA
ĐAM MÊ
5 Việc mà tôi vẫn luôn thích làm từ lúc nhỏ là gì?
6 Điều tôi thích nhất khi đi học là gì? ("Không gì cả" không phải là câu trả lời.)
7 Nếu không phải bận tâm chuyện tiền bạc, tôi muốn dành thời gian để làm gì?
8 Tôi muốn bản thân nổi tiếng nhờ việc gì?

Hãy kiên nhẫn, bạn tôi ơi

Nếu bạn vẫn chưa biết rõ lớn lên mình muốn làm gì, hãy cứ thư giãn. Không có gì phải vội vã. Hôm nay bạn không cần phải đưa ra quyết định về nghề nghiệp, chuyên ngành học hay bất cứ thứ gì cả. Hãy cứ bình tĩnh quan sát xung quanh. Hãy tìm xem điều gì

thật sự khiến bạn thấy phấn khích và ghi chú lại những gì bạn làm giỏi.

Một lần nọ, khi tôi đang nói chuyện với một số bạn trẻ ở thủ đô Seoul, Hàn Quốc về việc tìm ra tiếng nói của mình, một bạn gái đã hỏi: "Nếu việc mình *thích làm* và việc mình cảm thấy mình*nên làm* khác nhau thì phải làm thế nào?". Đây là một câu hỏi hay. Tôi trả lời: "Lương tâm được đặt lên hàng đầu, trước cả tài năng, đam mê hay nhu cầu xã hội. Hãy đặc biệt chú ý đến trực giác của bạn. Bạn sẽ cảm nhận được trực giác của mình dưới dạng cảm giác, ấn tượng và các ý tưởng".

LUCKY COW
MARK PETT
CLARE, CẬU THẬT SỰ ĐỌC QUYỂN SÁCH VỞ VẪN ĐỒ ĐỂ CHUẨN BỊ CHO LỚP TIẾNG ANH ĐÓ HẢ?
Ơ, CHÀO JUSTIN. Ý CẬU NÓI QUYỂN MỘT MÌNH SỐNG TRONG RỪNG NÀY HẢ?
GÌ CŨNG ĐƯỢC, NHƯNG SAO CẬU PHẢI ĐỌC QUYỂN SÁCH ĐÓ KHI CÓ THỂ COPY BÀI TRÊN MẠNG VÀ DỄ DÀNG ĐẠT ĐIỂM A CHỮ?
UM... TỚ CẦN ĐI CHỖ NÀY MỘT TÍ.
"Tôi đi vào rừng bởi tôi muốn sống tự do và để đến khi lìa đời, tôi không phải hối tiếc nhận ra mình chưa từng được sống."
H. D. Thoreau
Một mình sống trong rừng

SỨ MỆNH ĐỜI BẠN

Sứ mệnh đời bạn được sinh ra cùng với bạn, đồng hành với bạn kể từ lúc bạn chào đời. Nói cách khác, tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta đều đến thế giới này với một mục đích thiêng liêng và một công việc đặc biệt mà chúng ta cần phải làm. Tôi rất thích cách người dẫn chương trình Oprah Winfrey mô tả về điều này:

Hãy dũng cảm theo đuổi đam mê của bạn. Nếu bạn không biết đam mê của mình là gì, hãy nhớ rằng một trong những lý do bạn tồn tại trên trái đất này là để tìm ra niềm đam mê ấy. Câu trả lời sẽ không đến với bạn thông qua một buổi lễ công bố đặc biệt hay một bụi cây cháy sáng như trong kinh thánh. Sứ mệnh đời bạn chính là đi tìm sứ mệnh đời bạn. Và một khi bạn đã tìm được, hãy bắt đầu làm việc với kỷ luật, lòng kiên trì và sự chăm chỉ để theo đuổi đam mê ấy.

Làm thế nào bạn biết được liệu mình có đang đi đúng đường, đang ở cạnh đúng người, hoặc đang làm đúng công việc mình nên làm? Nó cũng giống như cách bạn nhận ra khi điều đó không đúng: Bạn cảm nhận được. Mỗi người trong chúng ta đều có thiên hướng cá nhân hướng đến sự vĩ đại, và bởi vì thiên hướng của bạn là độc nhất, giống như dấu vân tay vậy, bạn là người duy nhất có thể cảm nhận được

liệu mình có đang đi đúng đường hay không.

Hãy chú ý đến những gì khiến bạn cảm thấy tràn đầy sinh lực, phấn khích và được kết nối với thế giới xung quanh - những gì khiến bạn hạnh phúc. Hãy làm những gì bạn thích, đền đáp lại cuộc đời bằng hành động phụng sự và bạn sẽ vượt trên cả sự thành công, bạn sẽ chiến thắng.

Ngày nay, Oprah được xem là một trong những phụ nữ có ảnh hưởng nhất trên thế giới. Thế nhưng cô từng có một khởi đầu rất gian nan. Oprah được sinh ra trong một gia đình nghèo khổ và mẹ của cô là một người mẹ đơn thân. Cô được bà ngoại nuôi dưỡng và đã phải chịu đựng nạn lạm dụng cũng như nạn phân biệt chủng tộc nghiêm trọng suốt thời thơ ấu. Tuy nhiên, dù phải sống trong cảnh bất hạnh, cô luôn cảm thấy mình có thể cống hiến cho cuộc đời một điều gì đó thật đặc biệt. Nhiều năm trôi qua, cô đã từng bước vững vàng tìm được tiếng nói của mình: giúp phụ nữ có một cuộc sống hạnh phúc hơn, viên mãn hơn.

Có thể bạn sẽ nói: "Đúng là vậy. Nhưng tôi đâu phải Oprah". Tôi đồng ý với bạn. Bạn không phải là Oprah, nhưng bạn cũng có những phẩm chất và tài năng độc đáo không ai khác có được. Bạn chắc chắn có thể làm một điều gì đó đặc biệt với đời mình mà không ai khác có thể làm được. Có rất nhiều cách để phục vụ và cống hiến ở trường, ở nơi làm việc hay thậm chí ở ngay trong nhà bạn.

Một cách tuyệt vời để thể hiện tiếng nói của mình chính là viết ra lời xác quyết cá nhân. Dưới đây là lời xác quyết của một bạn gái trẻ ở Kuala Lumpur, Malaysia. Lời xác quyết này thể hiện công việc mà bạn ấy muốn làm khi trưởng thành và kế hoạch học tập của bạn ấy để đạt được mong muốn đó.

LỜI XÁC QUYẾT CÁ NHÂN

Kế toán, luật sư, bác sĩ, nhà khoa học

Luân Đôn

Oxford

Cambridge

Anh Quốc

Lâu đài

Nhà hàng Malaysian Hall

Cầu Luân Đôn

Tháp Đồng hồ Big Ben

Quảng trường Trafalgar

Ngọn tháp

Học tập chăm chỉ

THÀNH CÔNG

SỨC MẠNH PHI THƯỜNG CỦA TRÍ NÃO CON NGƯỜI

Trí não của bạn thật sự rất phi thường. Vì vậy đừng lãng phí đầu óc của mình vào những việc vô bổ. Hãy rèn luyện trí não. Việc bạn sử dụng trí não của mình như thế nào chính là một trong sáu quyết định quan trọng nhất đời bạn. Tôi hy vọng bạn sẽ lựa chọn con đường đúng đắn bằng cách tiếp tục theo đuổi việc học, nỗ lực học hành hết sức mình (thậm chí dù bạn có không thích học đi nữa), tự chuẩn bị thật tốt để vào đại học và có một công việc tuyệt vời đúng với sứ mệnh của bạn. Nếu những năm qua bạn vẫn đang mệt nhọc lê bước trên con đường sai lầm, hãy vòng lại con đường đúng đắn ngay hôm nay. Chắc chắn bạn sẽ phải nỗ lực nhiều hơn mọi người để bù đắp lại khoảng thời gian bạn đã lãng phí, nhưng trễ vẫn tốt hơn là không bao giờ.

CHUYỆN HỌC HÀNH
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
Không bỏ học
Nỗ lực học tập
Chuẩn bị tốt để vào đại học và tìm một công việc tốt
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
Bỏ học
Lười nhác
Không chuẩn bị gì cho tương lai

Alicia, học sinh trường Trung học Allen East, đã nói về vấn đề này như sau: "Học vấn của bạn giống như tấm lưới an toàn trong rạp xiếc vậy. Nếu không may bạn có sẩy chân té trong lúc thực hiện một trò mạo hiểm, tấm lưới này sẽ đỡ lấy bạn". Tôi hoàn toàn đồng ý với bạn ấy. Nếu có học vấn tốt, bạn có thể bị mất việc nhưng rồi sẽ nhanh chóng tìm được việc mới. Sự an toàn trong công việc không có nghĩa bạn sẽ có một công việc ổn định. An toàn trong công việc có nghĩa là bạn có khả năng tìm được một công việc tốt mọi lúc, mọi nơi bởi vì bạn là một ứng viên sáng giá, bạn biết cách tạo ra giá trị, bạn có "những kỹ năng tuyệt vời", theo như cách nói của Napoleon Dynamite.

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Bạn đã từng phải đương đầu với những cô bạn xấu tính và nạn bắt nạt chưa? Có lẽ ai cũng đã từng trải qua việc này rồi nhỉ?

Hãy đọc tiếp để xem các bạn khác đã vượt qua việc này như thế nào nhé.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

Giới thiệu về Những Bước nhỏ

Ở cuối mỗi chương, tôi sẽ giới thiệu với các bạn mười Bước nhỏ. Đây là những bước tiến dễ dàng, đơn giản mà bạn có thể thực hiện ngay để áp dụng vào thực tế những gì bạn vừa đọc được. Bạn có thể thử tất cả các bước hoặc chỉ chọn những bước đi nào bạn thấy thích.

1. Nếu bạn đang định bỏ học, hãy tự chuẩn bị cho tương lai bằng

cách lặp lại thật lớn mỗi ngày câu: "Tôi háo hức mong đợi được làm những công việc được trả lương thấp trong suốt phần đời còn lại".

2. Hãy liệt kê ba ích lợi của việc tốt nghiệp trung học và học tiếp đại học.

_____

_____

_____

3. Trong tuần này, hãy chọn một đêm để đi ngủ thật sớm và ngủ đủ giấc (từ tám đến chín tiếng đồng hồ) và để ý xem bạn có cảm thấy vui vẻ khi đến trường vào ngày hôm sau không nhé.

4. Hãy thực hiện thử thách **"Sống không màn hình"** trong vòng một tuần. Hãy dành trọn bảy ngày không xem tivi, không đi xem phim ở rạp, không dùng máy tính, không chơi điện tử, v.v. và tính xem bạn tiết kiệm được bao nhiêu thời gian.

5. Nếu được đến thăm một nơi trên thế giới, bạn muốn được đi đâu? Hãy liệt kê nhanh một danh sách các ý tưởng về địa điểm bạn muốn đến và cách thức bạn đến đó.

Ý tưởng:

_____

_____

_____

6. Nếu có giáo viên nào giao nhiệm vụ để nhận thêm điểm cộng, hãy xung phong nhận nhiệm vụ ấy.

7. Hãy cố gắng xây dựng mối quan hệ thật tốt với một trong những giáo viên của bạn.

Hãy chào hỏi

Hãy đặt câu hỏi

Hãy thân thiện

Hãy khen ngợi chân thành

8. Hãy xây dựng nề nếp học tập ở nhà và luôn coi đó là ưu tiên hàng đầu của bạn. Hãy dành ra một khoảng thời gian nhất định trong ngày để học bài.

9. Hãy nghĩ xem bạn có người quen nào đang làm công việc bạn muốn làm khi bạn lớn không. Nếu có, hãy hỏi họ liệu bạn có thể quan sát một ngày làm việc của họ không.

10. Bạn thật sự muốn nghiên cứu kỹ hơn về chủ đề nào?

_____

Bạn có thể học hỏi thêm bằng cách nào?

*Sách, tạp chí để đọc:*_____

_____

*Các trang web để khám phá:*_____

_____

*Những người có thể nói chuyện cùng:*_____

_____

*Các lớp học có thể đăng ký:*_____

_____

*Những nơi để đến thăm:*_____

_____

Quyết định 2
Bạn bè

Thật vui… nhưng cũng thật rắc rối!

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn nên biết về Bạn bè…

9. Không cần sợ hãi đội cổ động và mấy gã vận động viên quá khích.
- Kristin Peters, 17 tuổi, Layton, Utah
10. Ai cũng sẽ rất cảm kích khi nhận được một cuộc điện thoại hỏi thăm hay một tấm thiệp. Mình đã biết được điều này khi mình bệnh và phải nằm viện.
- John Greene, 19 tuổi, Dublin, Ireland
8. Trong mối quan hệ bạn bè, việc giữ bí mật là bình thường vì ai cũng cần sự riêng tư, nhưng gian dối thì dứt khoát không được.
- Jenny Fann, 16 tuổi, Đài Bắc, Đài Loan
7. Cứ dũng cảm nói với những người bạn xấu tính của bạn rằng thái độ ủng hộ cái xấu của họ là sai trái.
- Tsukasa Tsunoda, 15 tuổi, Machida, Nhật Bản
6. Đừng bao giờ quên những giá trị và nguyên tắc của mình.
- Juana, 17 tuổi, Long Beach, California
5. HÃY HỖ TRỢ VÀ ĐỒNG VIÊN BẠN BÈ MÌNH.
- PREYMA PALANISWAMY, 17 TUỔI, SELANGOR, MALAYSIA
3. TÌNH BẠN KHÔNG PHẢI LÀ THỨ DỄ DÀNG CÓ ĐƯỢC TRONG NGÀY MỘT NGÀY HAI.
- Karla Mancilla Hinojosa, 18 tuổi, Thanh phố Mexico, Mexico
4. Mỗi người đều là phiên bản độc nhất, nên hãy cứ là chính mình. Bạn là bạn và không ai có quyền thay đổi điều đó.
- Jane MacCallum, 15 tuổi, Gullane, Scotland
2. Thỉnh thoảng, việc tranh cãi giữa bạn bè với nhau là bình thường và cần thiết.
- Belen Llerena Muniz, 15 tuổi, Buenos Aires, Argentina
1. Gắn mực thì đen gần đèn thì sáng. Nếu bạn cho rằng những người bạn của mình thật ngu ngốc và thô lỗ thì hãy đi tìm bạn mới, trừ khi bạn muốn trở nên ngu ngốc và thô lỗ giống họ.
- Patrice Dean, 18 tuổi, Vancouver, Washington

Đừng đi trước tôi, có thể tôi không theo kịp.

Đừng đi sau tôi, tôi nào biết dẫn đường.

Hãy đi bên tôi, mình làm bạn nhé.

- Albert Camus

Trong cả cuộc đời mình, tôi chỉ đấm người khác duy nhất một lần. Đó là lần tôi đấm đứa bạn thân.

Đó là năm tôi học lớp Hai. Tôi và cậu bạn tên Clar đang chơi đá

banh hai chọi hai thì bắt đầu cãi nhau về luật chơi. Vì mất bình tĩnh, tôi đã đè Clar xuống và đấm vào mắt cậu ấy. Chính tôi cũng bị sốc với những gì mình vừa làm, thế nên tôi nhảy phắt dậy và chạy biến đi trong khi Clar thét lên như thể cậu ấy vừa trải qua một vụ giết người đẫm máu.

Mặc dù bị bầm mắt suốt hai tuần lễ, nhưng rồi Clar cũng tha thứ cho tôi và để tôi được làm bạn cậu ấy thêm lần nữa. Tôi hết sức biết ơn cậu ấy vì điều đó. Tình bạn của chúng tôi đã kéo dài đến tận hôm nay.

Còn điều gì tuyệt vời hơn khi có một người bạn thân? Khi ở bên bạn thân của mình, bạn có thể hoàn toàn là chính mình. Một bạn trẻ thông thái đã nói: "Chúa chăm nom chúng ta bằng cách gửi đến ta những người bạn". Thế nhưng đôi khi bạn bè cũng trở mặt với bạn, nói xấu sau lưng bạn và làm cho bạn bực mình đến nỗi bạn muốn đấm cho họ một phát.

Giờ chúng ta hãy cùng nói về **Bạn bè**, quyết định mang tính bước ngoặt trên đường đời của chúng ta.

Bạn sẽ chọn ai làm bạn và bạn sẽ trở thành một người bạn như thế nào? Cũng giống như quyết định về chuyện học hành, quyết định về bạn bè không phải chỉ là một quyết định đơn lẻ mà là một chuỗi các quyết định bạn cần phải đưa ra suốt nhiều năm.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ TÌNH HÌNH BẠN BÈ

Trước khi chúng ta đi sâu vào chương này, hãy cùng làm bài đánh giá sau.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Mình có ít nhất một hay một vài người bạn thực thụ.	1	2	3	4	5
2. Mình cố gắng gặp gỡ nhiều người và kết thêm nhiều bạn mới.	1	2	3	4	5
3. Những người bạn mình chơi cùng có ảnh hưởng tích cực đến mình.	1	2	3	4	5
4. Mình thuộc tip người hòa đồng và mình chơi với nhiều nhóm bạn khác nhau.	1	2	3	4	5

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
5. Mình không phán xét người khác nếu chưa hiểu hết về họ.	1	2	3	4	5
6. Mình trung thành với bạn bè và không nói xấu sau lưng bạn bè.	1	2	3	4	5
7. Mình nhanh chóng bỏ qua cho các bạn khi họ mắc sai lầm.	1	2	3	4	5
8. Mình là người biết lắng nghe và không lấn át bạn bè trong các cuộc nói chuyện.	1	2	3	4	5
9. Mình cư xử tử tế với tất cả mọi người chứ không chỉ riêng những người mình thích.	1	2	3	4	5
10. Mình có thể chống lại áp lực bạn bè và luôn là chính mình.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Hãy cộng tất cả điểm số lại để xem tình hình quan hệ bạn bè của bạn thế nào nhé.

Từ 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên đường đúng đắn. Hãy cứ tiếp tục phát huy nhé!

Từ 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Từ 10 - 29 điểm: Bạn đang đi trên đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú tâm vào chương này.

Đây là một chương rất thú vị. Phần đầu tiên, **Vượt qua thăng trầm trong tình bạn**, nói về những người bạn sáng nắng chiều mưa, những cô gái xấu tính, nạn bắt nạn, ganh đua và những lý do chúng ta không nên đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào bạn bè. Trong phần **Kết bạn và làm bạn**, chúng ta sẽ khám phá những cách kết bạn và trở thành một người bạn tốt. Ở phần cuối cùng, **Áp lực bạn bè**, tôi sẽ nói về cách chống lại những áp lực tiêu cực từ bạn bè và xây dựng một hệ thống hỗ trợ tích cực cho riêng mình.

Vượt qua thăng trầm trong tình bạn

Sớm muộn rồi bạn bè cũng sẽ thể hiện **BẢN CHẤT THẬT** của họ,

tức là thể hiện họ thuộc kiểu bạn nào. Madison đã kể với tôi về chuyện cô bạn thân ba năm của cô đã trở mặt với cô như thế nào để làm vừa lòng một tên con trai lớp trên.

Năm mình học lớp Mười, cô bạn thân Shari của mình được một cầu thủ bóng bầu dục lớp Mười Hai tên Mitch theo đuổi. Anh chàng này gặp khá nhiều tai tiếng. Vì phong trào bóng bầu dục ở trường mình phát triển rất mạnh, Shari đã xem Mitch như tấm vé để trở nên nổi tiếng. Shari bắt đầu hành động như một đứa hay lên mặt đạo đức,cô ấy cũng bắt chước thái độ và cách nói năng thô lỗ của Mitch. Vì Shari và mình đã chơi thân với nhau nhiều năm, mình quyết định viết một lá thư riêng cho cô ấy để giãi bày với cô ấy rằng Mitch chỉ đang lợi dụng và sẽ bỏ rơi cô ấy một ngày nào đó.

Mình vô cùng khiếp sợ khi Shari không chỉ bác bỏ những gì mình viết mà cô ấy còn đưa lá thư của mình cho anh bạn trai. Mitch cực kỳ giận dữ vì mình đã viết ra những lời mang tính công kích cá nhân anh ta. Ngày hôm sau, Mitch và mấy người bạn to cao trong đội bóng của anh ta đứng quây quanh bàn ăn trưa của mình. Trước mặt tất cả mọi người trong phòng ăn ngày hôm ấy, Mitch đã tuôn ra một tràng đả kích, la hét và chửi thề. Anh ta đã gọi mình bằng những cái tên vô cùng kinh khủng.

Phần tồi tệ nhất của cơn ác mộng giữa ban ngày ấy chính là việc Shari đã đứng ngay phía sau anh ta và cười nhạo mình. Cô ấy từng là bạn thân nhất của mình suốt ba năm trời trong khi chỉ mới biết anh ta có một tháng. Đó chính là điều khiến mình tổn thương nhiều nhất.

Mình cố gắng hết sức để không bật khóc. Sau giờ ăn trưa, mình đã bỏ lớp học buổi chiều và chạy về nhà. Lúc đó, mình chỉ vừa mới vào trung học có vài tuần. Mình không biết phải đối mặt với mọi người như thế nào nữa.

Cha mẹ đã cố trấn an mình. Cha mình gọi điện cho thầy phó hiệu trưởng để nhờ thầy cảnh báo Mitch không được làm phiền mình. Việc đó lại như đổ thêm dầu vào lửa. Ngày hôm sau khi đến trường, mình phát hiện Mitch đã viết một từ tục tĩu lên tủ để đồ của mình. Mình xấu hổ đến nỗi phải bỏ lớp để lau sạch dòng chữ kinh khủng kia đi.

Ngay lúc đó, mình phải quyết định xem mình có để cho Mitch và Shari hủy hoại năm lớp Mười của mình hay không. Cha mẹ mình đã dạy mình rằng dù có việc gì xảy ra đi nữa, mình phải chịu trách nhiệm cho đời mình, thế nên mình quyết định sẽ không để Mitch và Shari tác động tiêu cực đến cảm nhận của mình về bản thân. Mình lấy lại quyền kiểm soát cuộc sống và hoàn toàn phớt lờ Mitch. Không bao lâu sau, anh ta nhanh chóng mất hứng với việc bắt nạt mình.

Đúng như mình đã nghi ngờ, sau khi tìm thấy một cô nàng dễ thương khác để lợi dụng, Mitch không còn hứng thú với Shari nữa và đã bỏ rơi cô ấy. Giờ đây, Shari bị xem là môt cô nàng "dễ dãi" và không một anh chàng tử tế nào rủ cô ấy đi chơi nữa. Shari cũng không có người bạn thân thiết nào vì cô ấy đã phớt lờ mọi người trong thời gian cặp kè với Mitch. Về sau, cô ấy có xin lỗi mình về những chuyện đã xảy ra. Mình tha thứ cho cô ấy và bọn mình lại cư xử thân thiện với nhau, nhưng niềm tin đã vĩnh viễn mất đi và tình bạn của bọn mình không bao giờ quay trở lại như xưa được nữa.

Bạn có thấy câu chuyện của Madison nghe có vẻ quen thuộc không? Hầu như những người tôi biết đều đã từng gặp phải trường hợp một người bạn "có vẻ" tốt bỗng "hiện nguyên hình" và bỏ rơi họ để đi kết thân với người nổi tiếng hơn. Ngày nay, chúng ta còn phải lo lắng thêm việc những người "bạn tốt" ấy đi nói xấu chúng ta trên mạng cho cả thế giới cùng biết. Nếu câu chuyện bên trên kể về sự thay lòng đổi dạ của Shari, câu chuyện dưới đây lại thể hiện lòng kiên định của Curtis Walker.

Suốt thời niên thiếu, mình lúc nào cũng gặp khó khăn trong việc kết bạn. Nếu mình không bị phớt lờ thì cũng bị trêu chọc. Mình luôn ước

được trở nên nổi tiếng. Những bạn chịu nói chuyện với mình hầu hết là những bạn cũng bị cho ra rìa giống mình. Mọi người đều nghĩ bọn mình là một đám lập dị.

Năm học lớp Mười, mình chơi thể thao tiến bộ hơn trước rất nhiều và bắt đầu được mọi người chú ý. Lần đầu tiên mình được tham gia vào đội bóng của trường và dường như giấc mơ được chấp nhận của mình cuối cùng đã thành hiện thực.

Vào những ngày thi đấu, các cầu thủ thường mặc đồng phục và đi chung với nhau. Hôm diễn ra trận bóng đầu tiên của bọn mình, mình đã phải đưa ra một quyết định trọng đại vào giờ ăn trưa. Khi vừa mới chọn xong thức ăn, mình nhìn thấy các cầu thủ trong đội bóng đang ngồi ăn chung một bàn. Một số cầu thủ trong đội biết mình và đã vẫy tay mời mình đến bàn của họ.

Ngay lúc định đi sang bàn của đội bóng, mình chợt nhìn thấy các bạn cũ của mình đang ngồi ở bàn của riêng họ. Khoảnh khắc ấy dường như kéo dài vô tận. Rồi mình chợt bừng tỉnh. Mình biết ai mới là những người bạn có ý nghĩa nhất với mình. Mình đã lựa chọn đi về phía chiếc bàn bé nhỏ kia để ngồi cùng những người bạn đã luôn ở bên cạnh mình.

Một số bạn trong đội bóng đá đã đối xử với mình khác đi sau ngày hôm đó. Mình biết mình đã bỏ lỡ nhiều hoạt động chung với các bạn nổi tiếng ở trường. Nhưng cuối cùng mình vẫn không hối hận, vì vào ngày hôm ấy, phẩm chất đạo đức của mình đã đạt đến một cột mốc mới.

Nếu xét đến bản chất thật của mỗi người, bạn có muốn có người bạn như Curtis không? Ngay ở khoảnh khắc bừng tỉnh đó, cậu ấy đã nhận ra rằng những người bạn cũ sẽ luôn ở bên cạnh cậu, ngay cả khi cậu không có chút năng khiếu thể thao nào. Tôi hy vọng

bạn và tôi cũng sẽ có dũng khí giống như Curtis.

Một thách thức khá phổ biến trong tình bạn chính là việc phải đối phó với những người bạn hay thay lòng đổi dạ. Những thách thức khác trong tình bạn bao gồm: chiến thắng trò chơi tiếng tăm, chịu đựng những tật xấu của bạn bè, đương đầu với thói ngồi lê đôi mách và nạn bắt nạt, vượt qua sự so sánh và ganh đua.

Trong phần này, chúng ta sẽ bàn về từng thách thức một. Tôi cũng sẽ cung cấp cho bạn một vài mẹo để sống sót. Ngay sau đây là mẹo đầu tiên.

#1 - Hãy chọn những người bạn đứng đắn, những người thích bạn vì chính con người bạn, đừng chọn những kẻ hay thay lòng đổi dạ, chỉ thích bạn vì những gì bạn sở hữu.

TRỌNG TÂM CUỘC SỐNG CỦA BẠN LÀ GÌ?

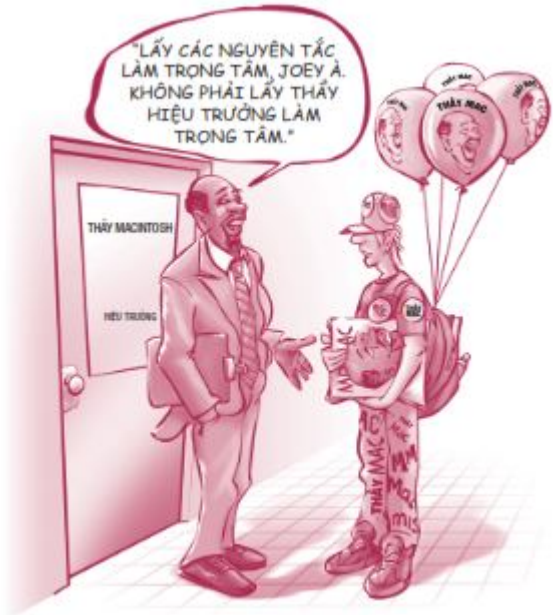
Bạn có thể đối phó với những người bạn hay thay lòng đổi dạ bằng cách nào? Bí quyết ở đây chính là đừng lấy bạn bè làm trọng tâm cuộc sống của bạn. Trọng tâm cuộc sống phải là thứ quan trọng nhất đối với bạn, là thứ sẽ trở thành nhận thức của bạn, là cặp kính mà bạn dùng để nhìn thế giới.

Có rất nhiều thứ có thể được các bạn trẻ xem là trọng tâm cuộc sống của mình, nhưng phổ biến nhất chính là bạn trai/bạn gái, thể thao, sự nổi tiếng và tất nhiên là cả bạn bè nữa. Việc lấy bạn bè làm trọng tâm cuộc sống của bạn nghe có vẻ là một ý hay, nhưng thật ra không phải vậy. Vì sao ư? Bởi vì bạn bè không hoàn hảo, không ổn định. Họ cũng là con người. Họ dịch chuyển. Họ đổi thay. Đôi khi họ còn trở mặt với bạn nữa. Nếu bạn đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào bạn bè, bạn sẽ rất dễ bị mất thăng bằng. Đời sống tinh thần của bạn sẽ xoay quanh số lượng bạn bè bạn có hay cách bạn bè đối xử với bạn. Bạn sẽ chào thua trước áp lực bạn bè và để bạn bè chen vào tình cảm giữa bạn và cha mẹ mình.

Không ai thích có một người bạn có tính sở hữu cao và muốn cuộc đời bạn mình chỉ xoay quanh họ. Nhưng đó là điều sẽ diễn ra khi bạn đặt trọng tâm vào bạn bè. Nếu bạn muốn mất bạn bè mình, hãy đặt trọng tâm cuộc sống vào họ. Paul Jones, một bạn trẻ người Scotland đã nói về việc này như sau:

> "Hãy cho bạn bè **không gian riêng** và **đừng dựa dẫm** vào họ; nếu họ là những người bạn tốt, họ sẽ tự nguyện ở lại cạnh bạn."

Nếu ta không nên lấy bạn bè làm trọng tâm cuộc sống, vậy ta nên lấy thứ gì làm trọng tâm? Chính là các nguyên tắc. Đúng vậy đấy, hãy đặt trọng tâm cuộc sống vào những quy luật tự nhiên đã được kiểm chứng qua thời gian và không bao giờ thay đổi, chẳng hạn như sự trung thực, sự tôn trọng và tinh thần trách nhiệm. Không giống như bạn bè, các nguyên tắc không bao giờ sai lệch, không nói xấu hay trở mặt với bạn. Các nguyên tắc bất di bất dịch. Điều tuyệt vời nhất chính là: Khi bạn lấy các nguyên tắc làm trọng tâm cuộc sống, mọi thứ còn lại, bao gồm cả các mối quan hệ bạn bè, sẽ tự vào đúng chỗ của mình. Lạ lùng thay, khi bạn đặt các nguyên tắc lên trên bạn bè, bạn lại kết được nhiều bạn hơn và bản thân cũng trở thành một người bạn tốt hơn. Đó là bởi vì cảm giác an toàn của bạn không còn lệ thuộc vào những yếu tố bên ngoài nữa mà đến từ bên trong chính bạn. Bạn sẽ trở nên kiên định, vững vàng và mọi người đều thích làm bạn với những người như thế.



#2 - Hãy cố gắng kết bạn thật nhiều, nhưng đừng bao giờ đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào bạn bè.

SỰ NỔI TIẾNG LÀ TẤT CẢ!

Khi nghe thấy từ *nổi tiếng*, bạn nghĩ ngay đến điều gì? Bạn khao khát được nổi tiếng hay chỉ việc nghĩ đến từ này thôi cũng đủ khiến bạn buồn nôn? Giống như hầu hết mọi thứ trên đời, sự nổi tiếng cũng có mặt tích cực và mặt tiêu cực.

Xét về mặt tiêu cực, chúng ta thường liên hệ từ "nổi tiếng" với những con người ngạo mạn, kiêu căng, xấc xược, luôn nghĩ mình giỏi hơn người khác. Khi ta nhắc đến từ này, trong đầu ta thường hiện lên hình ảnh những bạn trẻ đẹp trai, xinh gái luôn ăn mặc hợp thời và nói năng sành điệu. Họ cho rằng ai cũng ngưỡng mộ họ, dù thật ra họ bị nhiều người ghét. Thế nên trong thực tế, họ chỉ thật sự nổi tiếng trong cộng đồng riêng của họ mà thôi. Sự nổi tiếng đã trở thành trọng tâm cuộc sống của những bạn trẻ này. Ngày nay, chúng ta dễ bị ám ảnh về sự nổi tiếng trên mạng của mình. Chúng ta dành nhiều thời gian lo lắng không biết mình nhận được bao nhiêu lượt "like" thay vì quan tâm đến những người thật sự thích chúng ta ngoài đời thật.

Nhưng sự nổi tiếng cũng có mặt tích cực. Có rất nhiều người được yêu thích và tôn trọng bởi vì họ thật sự tử tế. Những người bạn này thân thiện với tất cả mọi người. Họ không cao ngạo. Họ

thường làm việc chăm chỉ để trở nên xuất sắc ở một lĩnh vực nào đó. Anh bạn Duane của tôi chính là một người như thế. Anh ấy được tất cả các bạn nữ trong trường bầu chọn là "nam sinh được yêu thích nhất". Anh ấy là vận động viên thể thao cừ khôi, nhưng anh cũng hết sức tử tế với mọi người. Anh ấy nổi tiếng theo cách hoàn toàn tích cực. Tôi xin nói rõ: Sự nổi tiếng không phải là điều gì xấu xa. Sự nổi tiếng chỉ trở nên xấu xa khi người ta bắt đầu nghĩ mình tốt đẹp hơn người khác.

Vậy nếu bạn là người tốt bụng nhưng không nổi tiếng thì sao? Đừng lo lắng vì điều đó. Đừng đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào sự nổi tiếng hay cố gắng trở nên nổi tiếng chỉ vì bạn nghĩ nổi tiếng sẽ rất vui. Mọi việc không diễn ra theo hướng này. Đầu tiên, hãy trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân. Nếu bạn tập trung vào bản thân mình, những điều tốt đẹp sẽ đến. Sau đó, nếu bạn nổi tiếng thì tốt, nếu không thì cũng vẫn ổn. Suy cho cùng, sự nổi tiếng chỉ là nhân tố thứ yếu chứ không phải là nhân tố chính yếu tạo nên sự vĩ đại. Sự nổi tiếng dựa trên những yếu tố bên ngoài như: danh tiếng, tiền bạc, sắc đẹp hay cơ bắp. Mọi người thường cho rằng đây là những thứ giúp một người trở nên vĩ đại. Thật ra việc có được những yếu tố này không có gì sai trái cả. Chỉ là cuối cùng thì những điều này không thật sự quan trọng hay vững bền.

Ngược lại, sự vĩ đại đích thực không đến từ những thứ bạn nhìn thấy bên ngoài, mà đến từ những gì nằm bên trong. Sự vĩ đại đích thực chính là nhân cách của bạn - con người thật của bạn. Đây là thứ trường tồn với thời gian.

Tuy nhiên, hiện nay có vẻ khái niệm về sự nổi tiếng đang dần thay đổi. Ngày trước, chỉ những vận động viên thể thao hoặc thành viên đội cổ vũ mới được xem là "ngầu", nhưng giờ đây mọi thứ đã thay đổi. Nhờ sự bùng nổ của các hoạt động ngoại khóa, giờ đây sự nổi tiếng không chỉ dành cho một nhóm nhỏ học sinh nữa. Có rất nhiều cách để bạn có thể trở thành nhân vật "ngầu" trong trường.

LUCKY COW
MARK PETT
Ồ, CHIẾC TÚI TRÔNG XINH QUÁ.
CẬU CÓ MUỐN NGỒI CÙNG BỌN MÌNH KHÔNG?
MÌNH KHÔNG THỂ TIN ĐƯỢC. MẤY CÔ NÀNG NỔI TIẾNG ĐANG MỜI MÌNH NGỒI CÙNG BÀN VỚI HỌ.
Wowwww
TUYỆT!
TUYỆT!
TUYỆT!
OK, SAO CŨNG ĐƯỢC.
TUYỆT.

#3 - Đừng cố gắng trở nên nổi tiếng. Bạn chỉ cần là chính mình và sống tử tế với mọi người rồi những điều tốt đẹp sẽ đến.

NHỮNG CON ONG CHÚA, NHỮNG KẺ XUN XOE VÀ NHỮNG CÔ GÁI GAMMA

Trong một bài báo trên tạp chí *Newsweek*, Susannah Meadow đã phân tích về quyển sách *Queen Bees & Wannabes* (tạm dịch: *Những con Ong chúa và những kẻ Xun xoe*). Quyển sách này được viết bởi Rosalind Wiseman, nói về chủ đề sự nổi tiếng và sự hòa nhập. Wiseman đã viết về ba nhóm nữ sinh mà cô nghiên cứu. Cô gọi họ là nhóm Alpha, nhóm Beta và nhóm Gamma. (Xin chú thích thêm: Alpha, Beta và Gamma đơn giản là ba chữ cái đầu tiên trong bảng chữ cái Hy Lạp.)

Nhóm Alpha, còn được gọi là những con Ong chúa, là những người xem sự nổi tiếng là tất cả. Những con Ong chúa hết lòng bảo vệ đồng bọn của mình và sẽ khai trừ ra khỏi nhóm bất cứ kẻ nào đe dọa sự thống trị của họ. Nhóm Beta là những kẻ Xun xoe. Họ sẽ làm mọi việc chỉ để được những con Ong chúa chấp nhận.

Những con Ong chúa và những kẻ Xun xoe lún quá sâu vào cái bẫy của sự nổi tiếng và bị mắc kẹt trong đó, họ không nhận ra còn có một nhóm khác chiếm ưu thế hơn họ. Wiseman gọi nhóm thứ ba này là những cô gái Gamma. Những bạn trẻ này có thể không phải là những người nổi tiếng nhất, nhưng chắc chắn họ không phải những kẻ lu mờ. Ngược lại, họ là những cô gái tràn đầy tự tin. Họ không xấu tính. Họ sống hòa thuận với cha mẹ mình. Họ rất thông minh. Và họ cho rằng sự nổi tiếng đã được đề cao quá mức.

Bài báo đã làm nổi bật hình ảnh của những cô gái Gamma ở trường Trung học Valhalla, California. Những cô gái này "không mong mỏi được mời tiệc tùng; họ quá bận rộn với việc viết bài cho tờ báo của trường, chơi lướt ván hay đi cưỡi ngựa". Reyna Cooke, một cô gái Gamma, đã nói: "Để nhập hội với người nổi tiếng, tôi phải mặc một số kiểu quần áo nhất định, phải trở nên yểu điệu và tham dự tiệc tùng, hút thuốc, uống bia. Những việc này giống như đang làm giảm giá trị của bản thân đi vậy". Thay vì cố trở nên nổi tiếng, các cô gái Gamma tham gia vào nhiều hoạt động khác nhau ở trường học, nhà thờ và ngoài xã hội. Họ cũng chơi nhiều môn thể thao mang tính cạnh tranh.

Trước đây, các cô gái Gamma thường bị chỉ trích và chế nhạo. Tuy nhiên, nhờ vậy mà các bạn ấy đã xây dựng được tính độc lập và lòng tự tin. Họ tin tưởng mạnh mẽ vào các giá trị của bản thân, họ

thích khoảng thời gian được ở bên gia đình và kiên quyết chờ đến khi kết hôn mới quan hệ tình dục. Các bạn trong nhóm Alpha và Beta hãy coi chừng nhé! Nhóm Gamma sẽ giành chiến thắng đấy. (Chân thành xin lỗi các bạn nam vì mẹo này dường như dành riêng cho các bạn nữ.)

#4 - Nếu bạn đã quá mệt mỏi khi phải làm Ong chúa và kẻ Xun xoe, hãy trở thành một cô gái Gamma.

TẬT XẤU, SAI SÓT, NHƯỢC ĐIỂM

Cả bạn và những người bạn của bạn đều đang trong quá trình tìm hiểu xem mình là ai và mục đích của cuộc sống này là gì. Tất cả chúng ta đều có lúc thay đổi, trải qua những thăng trầm và mắc phải những sai lầm riêng. Thỉnh thoảng, bạn bè thậm chí còn nói xấu sau lưng nhau mà hoàn toàn không có ác ý gì hay đôi lúc chúng ta lại có chút cảm giác ghen tị với các bạn. Mặc dù ta không nên chơi với những người bạn xấu tính hay lúc nào cũng hành xử như kẻ ngớ ngẩn, ta nên bao dung đối với các điểm yếu trong đời sống hằng ngày của bạn bè mình và đừng phản ứng thái quá trước những sai sót của họ.

Hãy bỏ qua những tật xấu, sai sót, nhược điểm và mâu thuẫn của các bạn mình, bởi bạn cũng mong muốn họ làm vậy với bạn.

Kevin đã chia sẻ với tôi câu chuyện sau.

Một ngày nọ, trước buổi tập bóng chày, mình đã để chai nước của mình trên băng ghế và đi vào phòng tắm. Khi quay trở lại, mình cầm lấy chai nước và tu một hơi dài. Bỗng nhiên mọi người rú lên cười như điên. Mình phát hiện ra có kẻ đã nhổ nước bọt vào chai nước của mình. Nhưng thay vì nổi trận lôi đình trước mặt mọi người, mình chọn nhấn nút "tạm dừng" trong đầu. Mình vừa đọc xong quyển 7 Thói quen và mình đã nhẩm lại trong đầu hai quyết định: quyết định làm chủ tình huống và quyết định phản ứng lại tình huống một cách bị động.

Một lát sau, mình bước đến trước mặt cậu bạn đã nhổ nước bọt vào chai nước của mình và hỏi: "Sao cậu lại làm vậy?". Bọn mình đã nói chuyện thẳng thắn với nhau, cậu ấy xin lỗi mình và mình đã bỏ qua vì dù sao cậu ấy cũng là bạn mình. Tối đó về nhà, mình cảm thấy rất vui và nhẹ nhõm vì đã quyết định nói chuyện thẳng thắn với cậu bạn và duy trì được tình bạn giữa hai đứa. Mình nhận ra những xích mích nhỏ trong tình bạn là rất bình thường và điều tốt nhất chúng ta nên làm không phải là phản ứng thái quá, mà là tha thứ và quên đi.

Kevin đã hành động theo câu tục ngữ:

"Người khôn **ăn nói** nửa chừng để cho **kẻ dại** nửa mừng nửa lo."

Có những lúc chúng ta nên tha thứ cho bạn bè khi họ làm hỏng việc, nhưng cũng có những lúc chúng ta cần vạch rõ giới hạn. Cô bạn Kristine của chúng ta đã nhận ra điều này.

Cô bạn Cindi đã đùa giỡn đùa ác ý với mình vài lần. Một lần nọ, cô ấy và một cô bạn tên Monique đã giấu toàn bộ đồ bơi, đồ lót và quần short của mình sau giờ học bơi, và mình đã phải mặc mỗi một chiếc áo thun dài để đi bộ gần một dặm để về nhà. Một lần khác, cô ấy đưa mình đến một bữa tiệc bia được tổ chức cách nhà mình rất xa, dù biết rõ mình không uống được bia. Khi bữa tiệc kết thúc, cô ấy lại không chịu đưa mình về nhà. Tất nhiên, sau đó mình đã bị cấm túc. Sau mỗi lần như vậy, cô ấy đều gọi điện xin lỗi mình và hứa sẽ không bao giờ làm thế nữa. Nhưng rồi cô ấy vẫn cứ chứng nào tật nấy.

Có vẻ như Kristine không nên duy trì tình bạn này nữa. Nếu bạn cũng có một người bạn cứ liên tục lợi dụng hoặc khiến bạn thất vọng hết lần này đến lần khác như Kristine, bạn cũng nên chấm dứt tình bạn ấy. Nhưng có sự khác biệt rất lớn giữa việc vạch ra giới hạn rõ ràng và việc phản ứng thái quá trước những việc nhỏ. Tựa đề quyển sách của Richard Carlson đã minh họa rất hay cho điều này: "Đừng bận tâm chuyện không đáng" (*Don't sweat the small stuff*)[3].

[3] First News đã xuất bản với tựa Vượt Lên Những Chuyện Nhỏ.

 # 5 - Hãy bỏ qua những lỗi nhỏ của bạn bè mình, giống như khi bạn muốn bạn bè bỏ qua những sai sót của bạn vậy.

NHỮNG CÔ GÁI XẤU TÍNH, CHUYỆN NGỒI LÊ ĐÔI MÁCH VÀ NẠN BẮT NẠT

Con trai bắt nạt bạn bè bằng cách đe dọa hoặc đẩy bạn mình vào tủ để đồ. Còn con gái bắt nạt bạn bè bằng những cách tinh vi hơn, như đâm sau lưng, nói xấu, tẩy chay, đặt biệt danh xấu, đặt điều hay liên tục nghỉ chơi rồi chơi lại, tất cả đều được cẩn thận sắp đặt nhằm làm tổn thương đối tượng bị nhắm đến. Đó là lý do tại sao chúng ta có khái niệm *những cô gái xấu tính.*

Tật ngồi lê đôi mách đặc biệt đáng kinh tởm. Mẹ của Lacey nghĩ cô bé nên thử phương pháp học tại nhà nên bà đã để Lacey tạm ngừng việc học tại trường cấp hai. Không bao lâu sau, một người bạn cùng lớp của Lacey bắt đầu lan truyền tin đồn Lacey bị đuổi

học vì đã phạm một lỗi hết sức kinh khủng. Tin đồn lan đi với tốc độ chóng mặt. Khi việc này đến tai Lacey, cô bé đã cảm thấy vô cùng suy sụp. Gậy và đá chỉ khiến bạn gãy xương còn lời nói có thể xé toạc tâm can bạn. Chính vì thế, chúng ta phải hết sức cẩn thận với những chuyện có thể gây ảnh hưởng đến thanh danh của người khác.

Nếu đang bị kẻ khác nói xấu sau lưng, bạn có thể thử một vài cách sau.

Đầu tiên, hãy xem xét việc đối mặt với những kẻ nói xấu. Thay vì nói xấu lại kẻ đã nói xấu bạn, hãy trực tiếp đến gặp họ và nói: "Tớ nghe được rằng cậu đã nói xấu sau lưng tớ. Tớ sẽ rất cảm kích nếu cậu dừng việc này lại. Cậu biết rõ tớ không phải kiểu người xấu như thế mà". Ta phải vô cùng can đảm mới có thể đối mặt với nạn nói xấu sau lưng, nhưng đây chính là phương pháp hiệu quả có thể khiến những kẻ nói xấu chịu im miệng, đặc biệt là khi bạn có thể kiểm soát tốt cảm xúc của mình lúc nói chuyện với họ. Tuy nhiên, bạn cũng cần cẩn thận. Một số kẻ xấu tính đến nỗi việc nói chuyện thẳng thắn với họ có thể khiến vấn đề tồi tệ hơn.

Tiếp theo, hãy sống trên dư luận. Đôi khi việc tốt nhất bạn có thể làm là hãy cứ bơ đi mà sống.

Kaithlyn đã chia sẻ cách bạn ấy đối phó với nạn nói xấu sau lưng như sau:

"Mình phụ trách chơi trống trong ban nhạc diễu hành của trường khi còn là học sinh đầu cấp. Nhiều học sinh lớp trên hết sức cay cú về việc này nên họ nói xấu sau lưng mình rất nhiều, nhưng mình chẳng buồn để ý. Mặc dù họ vẫn nói sau lưng mình, ít ra mình cũng đã tử tế với họ."

Nhiều bạn có thể đọc những dòng này và nghĩ: "Chờ đã, hình như ông đang muốn ám chỉ tôi thì phải. Tôi chính là kẻ xấu tính, kẻ chuyên đi bắt nạt đây". Nếu quả thật như vậy, xin bạn hãy bắt đầu sống tử tế ngay từ bây giờ. Có quá nhiều người thích làm tổn thương người khác. Một người mẹ kể với tôi rằng hồi còn học trung học, con gái bà đã bị ức hiếp nghiêm trọng đến nỗi cô vẫn phải đối mặt với những nỗi đau tinh thần cho đến tận hôm nay, dù cô đã tốt nghiệp trung học được mười năm! George Eliot từng viết: "Chúng ta sống để làm gì nếu không phải để giúp cuộc sống của nhau bớt khó khăn hơn?".

Nạn bắt nạt đã thay đổi rất nhiều và đang có khuynh hướng chuyển từ thế giới thực sang thế giới ảo. Chúng ta gọi đó là bạo lực mạng, tức hình thức bắt nạt có sự hỗ trợ của công nghệ (cyberbullying). Vậy bạo lực mạng chính xác là gì? Bạo lực mạng có thể tồn tại dưới nhiều hình thức khác nhau: lan truyền tin đồn thất thiệt trên các phương tiện truyền thông xã hội, gửi tin nhắn với nội dung xấu, đăng tải những hình ảnh khiến nạn nhân xấu hổ, giả mạo tài khoản mạng xã hội, v.v. Hình thức bắt nạt này có thể gây ra những hậu quả khôn lường.

Chúng ta hãy cùng nghe Abby kể lại câu chuyện liên quan đến vấn đề này.

Suốt thời trung học, mình lúc nào cũng bị bạn bè chọc ghẹo. Họ nói mình thật xấu xí và không được ai thích. Thậm chí có những người còn tạo tài khoản ảo trên Facebook chỉ để nhắn tin cho mình, nói rằng mình chính là con vịt xấu xí nhất họ từng gặp. Cha mẹ mình đã nói chuyện với ban giám hiệu và trực tiếp yêu cầu những kẻ bắt nạt kia xin lỗi mình, thế nhưng đằng nào thì mình cũng đã bị tổn thương rồi. Những lời họ nói khiến mình cảm thấy bản thân thật ngu ngốc và xấu xí. Mình thậm chí còn nghĩ bản thân đúng là trông giống con vịt thật! Đến tận hôm nay, lòng tự trọng của mình vẫn còn bị tổn thương.

Thật không thể tin được là con người lại có thể xấu tính với nhau đến vậy, nhưng sự thật là đúng như thế. Khi công nghệ thay đổi, phương thức bắt nạt cũng thay đổi theo. Nếu bạn đang phải chịu đựng nạn quấy rối trên mạng, tuyệt đối đừng im lặng. Việc trốn tránh có thể khiến vấn đề trở nên tồi tệ hơn. Hãy nói chuyện với cha mẹ hay thầy cô về những gì bạn đang phải chịu đựng. Và xin bạn đừng bao giờ tham gia vào việc bắt nạt người khác dưới bất cứ hình thức nào. Bạn cũng có thể truy cập vào trang web www.stopbullying.gov để có thêm lời khuyên về cách xử lý và ngăn chặn nạn bắt nạt.

#6 - Nếu bạn đang bị người khác nói xấu sau lưng hay bắt nạt, hãy đối mặt với kẻ bắt nạt ấy hoặc tìm cách bơ đi mà sống.

NHỮNG CON CUA VÀ SỰ GANH ĐUA

Cua là một sinh vật rất buồn cười. Nếu bạn bỏ vài con cua vào một cái xô, không con cua nào bò ra ngoài được cả, bởi vì ngay khi một con cua vừa ngoi lên trên, những con khác sẽ ngay lập tức kéo nó xuống. Bạn có bao giờ có cảm giác như thế chưa? Ngay khi ai đó vượt lên dẫn đầu, những người khác sẽ bắt đầu ghen tị và tìm cách kéo người dẫn đầu xuống?

Việc so sánh bản thân mình với người khác (về quần áo, ngoại hình, năng lực, v.v) là hoàn toàn tự nhiên. Việc bạn muốn cạnh tranh, muốn chiến thắng và muốn vươn lên dẫn đầu cũng là tự nhiên. Việc bạn cảm thấy ghen tị khi bạn bè thành công cũng là tự nhiên nốt. Nhưng tự nhiên không phải lúc nào cũng tốt. Thật ra, cạnh tranh với bạn bè của mình là việc hết sức nguy hiểm. Xin đừng hiểu sai ý tôi nhé. Trong một số lĩnh vực như thể thao hay kinh doanh, cạnh tranh là yếu tố cần được khuyến khích, nhưng trong tình bạn thì không.

Cách để thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn của sự so sánh và ganh đua chính là thực hành Thói quen 4: Tư duy cùng thắng. Lối tư duy này có thể tóm gọn như sau: "Cuộc sống không phải một cuộc tranh tài. Tôi muốn giành chiến thắng và tôi cũng muốn bạn giành được chiến thắng. Cuộc sống luôn có đủ phần thưởng cho những người xứng đáng. Thành công của tôi không đồng nghĩa với thất bại của bạn".

Lora đã kể với tôi về điều kỳ diệu xảy ra với bạn ấy khi bạn ấy buông bỏ được ham muốn ganh đua.

Bác Sean thân mến,

Việc phải từ bỏ những bỏ thói quen xấu đã đi cùng mình suốt mười sáu năm ròng thật khó khăn. Một trong những tiến bộ nổi bật của cháu chính là cháu đã thôi không còn cố gắng cạnh tranh với một bạn gái ở trường. Bạn ấy rất kiêu ngạo và vì bạn ấy có nhiều sở thích giống cháu nên bọn cháu đụng độ khá thường xuyên. Ngày trước, cháu đã để sự ganh ghét phá hủy niềm vui của bản thân khi tham gia một số hoạt động như đóng kịch tại trường và tham gia các cuộc thi hùng biện.

Giờ đây, cháu đã tiến bộ hơn trước nhiều rồi ạ. Cháu đã tha thứ cho bạn ấy và vui vẻ sống tiếp. Hôm nay cháu đã viết vào nhật ký một lời

nhắc nhở bản thân: "Cuộc sống KHÔNG PHẢI là một cuộc tranh tài". Bác biết không, cháu bắt đầu cảm thấy **VUI VẺ HƠN RẤT NHIỀU!** *Cháu thấy như mình vừa trút được gánh nặng vậy.*

Tư duy cùng thắng không có nghĩa là bạn chịu thua và để cho bạn bè đè đầu cưỡi cổ mình. Đó gọi là tư duy Thua - Thắng và cách nghĩ này cũng không phải là lựa chọn đúng đắn. Dưới đây là bình luận của cô bạn mười sáu tuổi Sonya - một học sinh gương mẫu - về vấn đề này.

Mình luôn là người tạo hòa khí trong gia đình hay trong một nhóm bạn. Mình luôn cho rằng nhún nhường là cách giải quyết mọi chuyện dễ dàng nhất. Mình thường giữ im lặng vì mình không muốn làm tổn thương cảm xúc của bất kỳ ai. Mình không bao giờ khơi mào bất cứ một cuộc tranh cãi nào và cuối cùng mình thấy như mình đang ngược đãi bản thân. Mình giống như tấm thảm chùi chân vậy. Mọi người đều lợi dụng mình. Có lẽ mọi người đều cảm thấy vui vẻ, nhưng bản thân mình thì không, và nếu cứ thế mãi mình nghĩ mình sẽ nổ tung mất.

#7 - Trong quan hệ bạn bè, hãy thôi ganh đua, so sánh mà hãy bắt đầu tư duy cùng thắng.

SAO CẬU KHÔNG CHƠI VỚI BỌN TỚ NỮA?

Hồi tiểu học, tôi có một cậu bạn thân tên Paul. Chúng tôi từng làm mọi việc cùng nhau. Chúng tôi chơi chung đội tennis, đội bóng rổ, đội bóng chày, đội bơi và đội bóng bầu dục. Chúng tôi ngủ lại ở nhà nhau. Chúng tôi là những người bạn thân nhất trong những người bạn thân.

Khi vào trung học, hai chúng tôi bắt đầu có những lối đi riêng. Paul không bỏ rơi tôi và tôi cũng không bỏ rơi cậu ấy, chúng tôi chỉ phát triển những sở thích khác nhau mà thôi. Paul mê bóng rổ, còn tôi mê bóng bầu dục. Chúng tôi bắt đầu đi chơi với những người bạn khác. Chúng tôi vẫn duy trì một mối quan hệ gần gũi, chỉ là chúng tôi không còn đi chơi chung với nhau nhiều như trước.

Hãy cởi mở chấp nhận sự thật rằng bạn và các bạn của mình sẽ thay đổi. Điều đó hoàn toàn bình thường. Đứa bạn thân nhất của bạn năm nay có thể trở nên xa lạ vào năm sau, đặc biệt là vào thời điểm các bạn chuyển cấp, như từ cấp hai lên cấp ba. Có sự khác biệt rất lớn giữa việc từ bỏ bạn bè và việc phát triển các mối quan hệ bạn bè mới do sở thích thay đổi. Thế nên, bạn không cần phải lo lắng khi bạn bỗng dưng xa rời những người bạn cũ vì các sở thích mới đã kéo bạn đi theo những hướng đi khác.

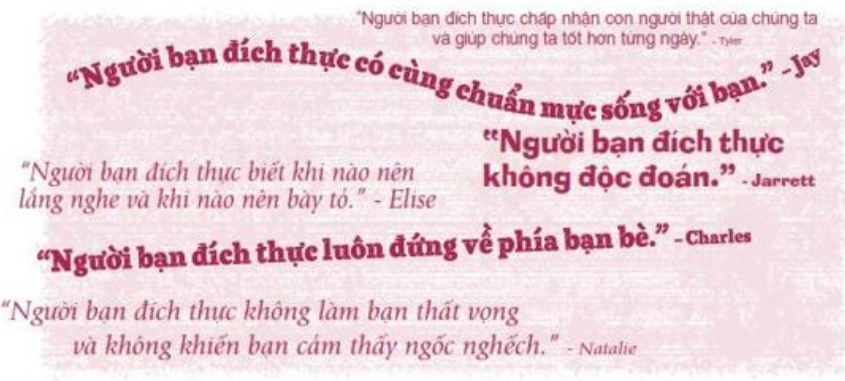
#8 - Hãy nhớ rằng bạn và bạn bè của bạn có thể thay đổi và theo đuổi những sở thích khác nhau, điều đó hoàn toàn bình thường.

Có vô số thăng trầm trong tình bạn và chúng ta chỉ mới vừa bàn đến một số ít trong đó thôi. Nhưng bất luận tình bạn có nhiều thách thức đến đâu, tất cả chúng ta đều cần có bạn. Bạn bè chính là những bông hoa nhiều màu sắc giúp khu vườn tâm hồn của ta thêm sinh động. Ai đó đã nói với tôi: “Bạn bè giống những cái cột trên mái vòm. Có lúc họ chống đỡ cho bạn, có lúc họ tựa vào bạn. Và cũng có những lúc bạn chỉ cần biết bạn bè vẫn đang ở bên cạnh mình cũng đã quá đủ rồi”.

Kết bạn và làm bạn

Tôi đã hỏi vài bạn trẻ họ nghĩ thế nào là một người bạn đích thực,

và dưới đây là câu trả lời của họ.


"Người bạn đích thực chấp nhận con người thật của chúng ta và giúp chúng ta tốt hơn từng ngày." - Tyler
"Người bạn đích thực có cùng chuẩn mực sống với bạn." - Jay
"Người bạn đích thực không độc đoán." - Jarrett
"Người bạn đích thực biết khi nào nên lắng nghe và khi nào nên bày tỏ." - Elise
"Người bạn đích thực luôn đứng về phía bạn bè." - Charles
"Người bạn đích thực không làm bạn thất vọng và không khiến bạn cảm thấy ngốc nghếch." - Natalie

Một số bạn trẻ cảm thấy việc tìm và kết giao với bạn tốt khá dễ dàng. Nhưng với nhiều bạn trẻ khác thì việc đó thật khó khăn. Jose kể với tôi: "Cháu là một kẻ cô độc ở trường. Cháu chỉ muốn có ai đó để trò chuyện, để kể nhau nghe những vui buồn trong cuộc sống thường ngày. Cháu đoán vấn đề nằm ở chỗ cháu thiếu tự tin. Cháu luôn cảm thấy mình kém cỏi hơn người khác. Cháu không thể thay đổi suy nghĩ của mình được".

Hãy tin tôi, ai trong chúng ta cũng muốn tìm được vị trí của mình, muốn được chấp nhận và được hòa nhập với mọi người.

Nếu bạn đang lo lắng về cách kết bạn, cách duy trì các mối quan hệ bạn bè tốt đẹp và cách để chính mình trở thành một người bạn tốt, hãy đọc tiếp nhé. Tôi sẽ giới thiệu với bạn bảy việc thiết yếu để làm được điều đó.

ĐỪNG VỘI PHÁN XÉT

Tôi tin rằng chúng ta thường đánh mất bạn bè của mình vì chúng ta phán xét quá vội vàng.

Tại trường Trung học Hilliard Darby, bang Ohio, cô Susan Warline đã khởi xướng Ngày Sống Chan Hòa (Mix It Up Day) nhằm trưởng dưỡng lòng bao dung và giúp các học sinh mở rộng vòng bạn bè của mình. Trong giờ ăn trưa của Ngày Sống Chan Hòa, cô khuyến khích các học sinh của mình trò chuyện với những người mà trước nay họ chưa từng nói chuyện cùng.

Có một học sinh đã di cư từ Somalia đến Hoa Kỳ nhằm thoát khỏi cuộc nội chiến và cuộc sống nghèo đói ở quê hương mình. Vào giờ ăn trưa, cô bé đã khẳng khái hỏi một nam sinh nổi tiếng nhờ chơi thể thao giỏi trong trường: "Sao cậu lại gọi bọn tớ là 'mấy đứa Somalia hôi hám'?".

Cậu ta ngay lập tức đáp trả: "À, vậy cậu ở đây làm gì? Sao cậu không về nước cậu mà ở?".

Cô bé im lặng vài giây. Rồi bằng giọng nhỏ nhẹ, cô bé kể cho cậu bạn kia biết rằng cô đã chứng kiến cảnh cả gia đình bị bắn ngay trước mặt mình, chỉ có cô, một người anh trai và vài người anh em họ trốn thoát được. Cô nói cho cậu ta biết đất nước Somalia đang bị kiểm soát bởi chính quyền quân phiệt và cô thấy vô cùng biết ơn khi cô và các thành viên may mắn sống sót trong gia đình giờ được sống ở một quốc gia tự do.

Bạn có thể tưởng tượng cảnh cậu bạn kia đực mặt ra như thế nào rồi đấy. Đó quả là một thay đổi lớn trong nhận thức! Trước khi họ

nói chuyện với nhau, tất cả những gì cậu ta biết về cô bạn chỉ là vẻ ngoài khác biệt của cô và cậu ta bực tức với cô ấy. Giờ thì cậu đã thấy được bức tranh toàn cảnh, cậu đã nhìn mọi việc khác đi. Ngạn ngữ có câu: "Hãy luôn nói những lời mềm mỏng và ngọt ngào, phòng khi bạn phải tự nuốt ngược những gì mình đã nói vào trong!".

> Cô Susan Warline cũng đã phát hiện ra rằng trong 582 bạn trẻ tham gia khảo sát, có đến 88% các bạn trẻ tin rằng các em bị phán xét chỉ vì vẻ bề ngoài của mình.

Ngoài ra, có nhiều bạn cảm thấy mình bị phán xét bởi hình thể và ngôn ngữ mình nói. Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu bản thân bị phán xét chỉ dựa trên những yếu tố bên ngoài đó và không ai chịu tìm hiểu con người thật của bạn? Tôi nhận thấy những vấn nạn ở trường học vẫn không thay đổi mấy kể từ thời tôi còn ngồi trên ghế nhà trường. Những bình luận thiếu tôn trọng vẫn xuất hiện ở khắp mọi nơi.

Stephanie, học sinh trường Trung học Warren Central, đã chia sẻ: "Chúng ta phán xét người khác như một thói quen. Mọi người, bao gồm cả chính mình, hay tự động phán xét bất cứ người nào đi ngang qua chúng ta ở trung tâm thương mại, ở trường hay mọi nơi khác mà không hề nhận ra điều chúng ta vừa làm".

Trường hợp của Anna khi cô ấy chuyển trường là một ví dụ điển hình cho vấn đề này. "Lúc đầu mình không quen biết ai cả. Sau khi mình kết thân được vài người bạn, họ nói với mình trước đây họ có ấn tượng rằng mình là một kẻ ngạo mạn. Mình không thể tin được. Sự thật là trước đây mình thường thu mình lại bởi vì quá ngượng ngùng".

Hãy bước ra khỏi vùng an toàn của bạn để làm quen thêm bạn mới. Bất kỳ ai cũng có nhiều điều thú vị chờ được chia sẻ với chúng ta. Người xa lạ thật ra chỉ là những người bạn tương lai của chúng ta mà thôi.

TỰ MÌNH NỖ LỰC

Tôi có biết một bạn gái luôn phàn nàn rằng bạn bè của cô ấy không chịu nỗ lực giúp cô hòa nhập. Tuy nhiên, khi quan sát cách cô ấy tương tác với bạn bè, tôi nhận ra chính cô ấy cũng không hề nỗ lực giúp họ hòa nhập với cô.

Nếu bạn muốn kết bạn, trước tiên hãy tự mình chủ động và nỗ lực. Đừng ngồi một chỗ chờ bạn bè đến với mình. Bạn phải chủ

động kết bạn và kiên trì nỗ lực nếu lúc đầu bạn không thành công.

Hãy xem câu chuyện của Angela nghe có quen không nhé.

Mình biết rất rõ cảm giác không có một nhóm bạn chơi cùng là như thế nào. Năm đầu trung học của mình thật cô đơn. Mình không tự tin, cũng không được hoạt bát lắm và mình vô cùng khát khao có bạn.

Có một câu lạc bộ thanh thiếu niên khá lớn ở nhà thờ gần nhà mình. Vào lần đầu tham dự một hoạt động của câu lạc bộ, mình đã đi đến nhà thờ một mình rồi dành toàn bộ thời gian và sức lực để tỏ vẻ như mình đang trò chuyện với một ai đó. Mình nói với mẹ mình không muốn trở lại đó nữa. Nhưng mẹ hỏi: "Nhưng nếu không đến đó thì làm sao con có thể kết bạn được?".

Mình khao khát được có bạn đến nỗi mình đã trở lại câu lạc bộ một mình, hết tuần này đến tuần khác, dù vẫn không thành công.

Một buổi tối nọ, bọn mình hát một bài hát của Michael Smith có tựa đề "Bạn bè" (Friends). Mình nghiền ngẫm lời bài hát và nước mắt cứ chực trào ra. Mình cảm thấy hết sức cô đơn và tủi thân. Tại sao không cô gái nào muốn trở thành bạn của mình vậy?

Có nhiều lúc, thú vui vào thời gian rảnh của bạn chỉ bao gồm việc trông con giúp chị gái vào tối thứ Sáu và xem kênh Disney Channel! Nhưng mọi việc sẽ không kéo dài mãi như thế. Hãy cứ tiếp tục cố gắng và đừng tự cô lập bản thân bằng cách tự thương hại mình. Tôi thích những lời truyền cảm hứng này của diễn giả Og Mandino:

"Hãy luôn tin rằng hoàn cảnh sẽ đổi thay. Dù lòng bạn nặng trĩu, toàn thân bạn bầm dập, bạn không còn đồng xu dính túi và không có ai bên cạnh an ủi, hãy cứ tiếp tục kiên trì. Hãy luôn giữ vững niềm tin rằng vận rủi của bạn rồi cũng sẽ kết thúc, giống như niềm tin mặt trời sẽ mọc lên mỗi ngày. Đó là quy luật bất biến."

Trong trường hợp của Angela, sau đó vận rủi của cô bé đã thật sự kết thúc. Trong phần sau, cô ấy viết: "Vài tuần sau đó, mình bắt đầu tìm đến một câu lạc bộ thanh thiếu niên khác và sau cùng cũng tìm được một nhóm bạn hết sảy. Mình đã có những ký ức tuyệt vời suốt những năm còn lại của thời trung học; chỉ là mình có khởi đầu hơi gian nan một chút thôi".

XÂY DỰNG TÀI KHOẢN MỐI QUAN HỆ (RBA - RELATIONSHIP BANK ACCOUNT)

Mức độ tin tưởng trong một mối quan hệ giống như số dư trong tài khoản tiền gửi ở ngân hàng vậy. Tôi gọi tài khoản này là Tài khoản Mối quan hệ (RBA). Nếu bạn thực hiện nhiều khoản ký gửi nhỏ vào tài khoản của bạn bè mình bằng cách cư xử chu đáo và trung thành với họ, bạn sẽ xây dựng được mức độ tin tưởng cao. Nếu bạn rút quá nhiều tiền thông qua lối cư xử thô lỗ và không ngay thẳng, bạn đang làm cạn kiệt Tài khoản Mối quan hệ của mình.

Giả sử số dư trong Tài khoản Mối quan hệ của bạn với cô bạn Allie là 500 đô-la. Ngày thứ Hai đầu tuần, khi bạn vừa trông thấy kiểu tóc mới của cô ấy, bạn nói to trước mặt mọi người: "Allie ơi, tóc của cậu… Xin chia buồn cùng cậu!". Làm tốt lắm. Bạn vừa mới rút ra 200 đô-la từ Tài khoản Mối quan hệ với Allie. Hiện tại, số dư của bạn là 300 đô-la.

Vào thứ Tư, vì muốn tỏ ra vui tính, bạn đã hỏi cô ấy ngay trước mặt bạn trai cô ấy rằng búi trĩ của cô ấy có còn đau lắm không. Anh chàng kia không thấy bạn vui tính tẹo nào còn mặt Allie thì đỏ bừng lên. Thế là bạn lại rút ra thêm 200 đô-la và số tiền trong tài khoản của bạn chỉ còn 100 đô-la. Nếu cứ đà này, bạn sẽ sớm không còn xu nào. Bạn bắt đầu cảm thấy mối quan hệ thân thiết giữa mình và Allie bỗng trở nên căng thẳng.

Thế là bạn tìm cơ hội để gửi thêm tiền vào tài khoản. Vào thứ Sáu, cơ hội đến với bạn. Lúc một giờ sáng, sau khi tham dự một buổi khiêu vũ, Allie gửi tin nhắn cho bạn. Sau vài phút tán gẫu, cô ấy mở lòng và kể với bạn việc bạn trai cô ấy đã dành cả đêm để tán tỉnh một cô gái khác. Mặc dù đang kiệt sức và phải dậy sớm vào sáng mai để luyện tập, bạn vẫn kiên nhẫn đọc và trả lời từng tin nhắn của Allie, dù đôi khi chỉ bằng những biểu tượng cảm xúc thích hợp.

Cuối cùng, cả hai bạn đều đồng ý rằng Allie nên chấm dứt mối quan hệ này. Lúc Allie gác máy, cô cảm thấy như đã trút được gánh nặng trong lòng và vô cùng biết ơn vì có được một người bạn chịu lắng nghe những tâm sự của cô ấy.

Xin chúc mừng! Bạn vừa ký gửi 500 đô-la vào tài khoản, nâng số dư của bạn lên 600 đô-la. Mối quan hệ giữa các bạn giờ đã có thể đứng vững trước những khoản rút nhỏ, bình thường chúng ta vẫn thường rút mỗi ngày (đôi khi là có chủ đích, đôi khi là do vô tình).

Tôi hy vọng giờ đây bạn đã thấy được cách chúng ta xây dựng các mối quan hệ.

Dưới đây là danh sách năm khoản ký gửi chủ chốt để xây dựng một tình bạn. Mỗi khoản ký gửi sẽ có một khoản rút ra tương ứng.

KHOẢN KÝ GỬI	KHOẢN RÚT RA
• Có những hành động tử tế nhỏ	• Làm những việc xấu lặt vặt
• Nói xin lỗi	• Quá cao ngạo nên không thể nói xin lỗi
• Trung thành	• Nói xấu sau lưng
• Giữ lời hứa	• Thất hứa
• Chịu khó lắng nghe	• Nói quá nhiều

Khoản ký gửi ghi được nhiều điểm nhất với bạn bè là lắng nghe. Đây chính là Thói quen 5: Trước tiên hãy lắng nghe để hiểu người khác, sau đó mới giãi bày để người khác hiểu mình. Bạn thấy đó, tất cả mọi người đều muốn được thấu hiểu; đó chính là nhu cầu lớn nhất của con tim và là nền tảng của mọi sự giao tiếp hiệu quả. Đừng bao giờ quên rằng mỗi chúng ta đều có hai tai, nhưng chỉ có một miệng, hãy sử dụng chúng tương ứng nhé.

Mọi người đều nghe thấy những gì bạn nói.

Bạn bè lắng nghe những gì bạn nói.

Bạn bè tốt lắng nghe cả những gì bạn không nói.

DỄ GẦN VÀ THU HÚT HƠN

Bạn không thể khiến người khác thích mình, nhưng bạn luôn có thể khiến mình dễ gần và thu hút hơn. Bằng cách nào? Hãy nhìn ra những điểm yếu của mình và cố gắng hết sức cải thiện bản thân.

Nếu bạn đang gặp khó khăn trong việc kết bạn, hay dù bạn đã có nhiều bạn bè rồi, bạn vẫn nên trung thực nhìn lại chính mình để xem bản thân có phải kiểu người mà *chính bạn* muốn chơi cùng không. Thỉnh thoảng, hãy tự hỏi những câu hỏi sau đây và tự điều chỉnh bản thân nếu cần.

• Đã từng có ai nói với bạn rằng bạn khó chịu, quá ồn ào, kém duyên hay nói quá nhiều chưa?

• Bạn có gợi mở để người khác nói về cuộc sống của họ không? Hay bạn chỉ toàn nói về bản thân mình? Những người xung quanh có nói được lời nào khi trò chuyện cùng bạn không?

• Bạn có cần vệ sinh thân thể tốt hơn, tắm rửa thường xuyên hơn, dùng sản phẩm khử mùi, gội đầu và giặt quần áo thường xuyên hơn không?

• Bạn có biết cách ăn mặc phù hợp không? Quần áo của bạn có quá thiếu vải, lỗi thời, hay quá kỳ dị không? Bạn có lạm dụng việc trang điểm không? Bạn có biết trang điểm nhẹ không?

• Bạn có cho rằng mình tốt đẹp hơn người khác không? Hay bạn luôn tự hạ thấp bản thân, luôn than vãn và phàn nàn rằng mọi người đều ghét mình?

• Bạn có quá nghiêm khắc với bản thân không, hay bạn luôn phải cố tỏ ra hài hước và biến mọi việc thành trò đùa?

Để bản thân trở nên dễ thương hơn, hãy tập trung vào những việc

bạn có thể kiểm soát, đừng tập trung vào những điều bạn không thể kiểm soát. Bạn không thể kiểm soát được chiều cao, các đặc điểm cố định về ngoại hình hay tạng người của mình. Tuy nhiên, bạn có thể kiểm soát điều kiện vệ sinh cá nhân, mức độ cân đối của cơ thể, phong thái, áo quần và dáng điệu của mình. Nhà thần học Reinhold Niebuhr đã tóm tắt nội dung này khá hay:

"Chúa đã ban cho tôi sự an nhiên để biết chấp nhận những gì tôi không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những gì tôi có thể thay đổi và sự khôn ngoan để nhận biết sự khác biệt giữa hai điều này."

CỞI MỞ

Bạn có còn nhớ câu chuyện của Angela liên quan vấn đề kết bạn không? Khi cô ấy vào đại học, tình thế đã đảo ngược khi có một người bạn mới muốn được gia nhập vào nhóm bạn của cô ấy.

Khi vào đại học, mình đã gặp Leslie và bọn mình đã trở thành tri kỷ của nhau cho đến tận hôm nay. Cuối cùng, mình đã tìm được một cô bạn thân để có thể chia sẻ hết mọi bí mật và thậm chí mặc chung quần áo. Bọn mình cũng kết thân với hai chàng trai tuyệt vời khác. Họ rất vui tính và luôn bảo vệ bọn mình như những người anh trai. Bốn đứa mình luôn sát cánh bên nhau.

Lúc bấy giờ, có một cô bạn khác trong lớp tên là Alyssa. Cô ấy rất muốn được tham gia vào nhóm của bọn mình. Mình cũng không biết rõ tại sao mình lại phản đối việc này. Mình nghĩ có lẽ mình sợ rằng nếu được vào nhóm, cô ấy sẽ chiếm mất chỗ của mình.

Một hôm nọ, lúc bốn đứa bọn mình đang ngồi cùng nhau ở căng-tin, Alyssa đã mở lời muốn ngồi cùng bàn với bọn mình. Vì cảm thấy bị áp lực, mình đã đồng ý, nhưng thật lòng mình không hoàn toàn muốn thế.

Alyssa kéo ghế đến ngồi ở đầu bàn và bọn mình đã khiến bạn ấy cảm thấy bị cô lập và không thoải mái chỉ vì chỗ ngồi của bạn ấy trong bàn. Trong suốt bữa ăn, về cơ bản bọn mình đã phớt lờ bạn ấy, chỉ trò chuyện và cười đùa với nhau về những việc chỉ bốn đứa chúng mình biết.

Sau đó ít lâu, Alyssa đã tìm gặp mình và nói rằng cô ấy đã sai khi cố xin ngồi cùng bọn mình. Cô ấy nói bọn mình đã thể hiện rõ thái độ không muốn cô ấy tham gia. Sau khi cô ấy đi, mình cảm thấy buồn muốn khóc. Mình không thể tin nổi mình đã khiến người khác cảm thấy tồi tệ như vậy. Điều tệ hại nhất chính là mình vẫn cứ làm điều đó dù biết rõ cô ấy cảm thấy ra sao. Cô ấy đã cô đơn đến tuyệt vọng thế mà mình lại cảm thấy không đủ vững tâm để chia sẻ tình bạn của mình với cô ấy, chỉ vì mình sợ bị mất đi những thứ bản thân đang có.

Kể từ đó, mình tự hứa với lòng sẽ không bao giờ khiến bất kỳ ai cảm thấy lạc lõng nữa. Mỗi khi thấy một ai đó không hòa nhập được với môi trường xung quanh, mình sẽ chủ động bước đến giới thiệu bản thân và làm mọi việc có thể để giúp họ cảm thấy thoải mái hơn.

Có thể bạn đang tận hưởng cảm giác an toàn khi được là thành viên trong một nhóm bạn khăng khít mà không nhận ra có những người bạn đứng ngoài đang rất muốn được tham gia. Ngay cả những bạn trông như có được tất cả mọi thứ vẫn thường cảm thấy bất an. Katie chính là một ví dụ điển hình.

Mình còn nhớ những khuôn mặt trên khán đài và tiếng ban nhạc đang chơi rộn ràng khi mình bước xuống sân cỏ. Hôm đó là ngày diễn ra trận đấu bóng đá trong Lễ hội Homecoming và mình đã được bầu chọn là Nữ hoàng Lễ hội. Vào giây phút mình được tuyên bố là người thắng cuộc, lần đầu mình cảm nhận được cảm giác đan xen giữa hạnh phúc và cô đơn như thế.

Đêm tiếp theo là đêm khiêu vũ Homecoming, nhưng mình không nhận được bất cứ lời mời hẹn hò nào. Có chuyện gì xảy ra với mình vậy? Sao mọi người lại bầu chọn cho mình rồi lại không có chàng trai nào muốn mời mình làm bạn nhảy cả?

Mình còn nhớ đã cảm thấy gần như bực mình với chiếc vương miện

khi người ta đặt vương miện lên đầu mình. Mình đã có một đêm khiêu vũ Homecoming hết sức khổ sở. Mình ra về sớm và ghé nhà cô bạn Lindsey của mình với cảm giác vô cùng tủi thân. Tuy nhiên khi mình đến nơi, mọi người đã chào đón mình với những nụ cười ấm áp và những gương mặt thân thiện, và mình đã bật cười dù đang cảm thấy rất tồi tệ. Bọn mình đã có một buổi tối thật sự vui vẻ, chỉ toàn con gái với nhau, và khoảng thời gian tuyệt vời bên những người bạn đã thay đổi toàn bộ cảm xúc của mình về buổi tối tồi tệ hôm ấy.

Emily Dickinson đã viết:

Họ có thể chẳng cần tôi

Nhưng tôi vẫn để trái tim mở cửa

Nụ cười bé nhỏ của tôi

Có thể chính xác là thứ họ cần

Những người bạn của Katie có lẽ không bao giờ biết rằng chính nụ cười của họ đã cứu vớt Katie khỏi một đêm phiền muộn.

Hãy cởi mở với bạn bè. Hãy mở rộng lòng mình chào đón họ.

LẤY ÂN BÁO OÁN

Đã bao nhiêu lần bạn nghe được những câu nói đại loại như: "Sao tớ phải tử tế với cậu ta trong khi cậu ta cực kỳ thô lỗ với tớ chứ?". Thật dễ tử tế với những người tử tế với bạn. Ai cũng có thể làm thế. Thách thức thật sự chính là đối xử tử tế với những người xấu tính - lấy ân báo oán. Nhưng nếu ta làm được điều này, những điều tuyệt vời sẽ đến.

Ở Romania, một cô bé tên Iulia vừa chuyển đến trường mới và

nhận được nhiều sự chú ý bởi vì cô bé là học sinh mới. Việc này khiến các cô bé nổi tiếng hơn ganh ghét nên họ đã chơi xấu cô bé. Họ bắt đầu nói sau lưng và lan truyền những tin đồn xấu xa về Iulia. Họ cố tình loại Iulia ra khỏi các hoạt động của lớp và thể hiện rõ thái độ không chào đón cô bé vào nhóm.

Việc này khiến cuộc sống của Iulia khổ sở đến mức cô bé đã nghĩ đến việc chuyển trường. Nhưng một cô bé tên là Catalina đã cố gắng làm bạn với Iulia. Lúc ấy, Iulia đang chuẩn bị tổ chức tiệc sinh nhật của mình và Catalina đã khuyến khích cô bé mời những cô bạn gái đang nói xấu mình đến dự tiệc.

Lúc đầu, Iulia phản đối ý tưởng này. Nhưng sau khi nghĩ kỹ lại, cô bé quyết định đối xử tử tế đối với họ. Các cô gái kia đã kết sức ngạc nhiên khi nhận được thiệp mời đến dự bữa tiệc sinh nhật thịnh soạn của Iulia. Họ không chỉ đến dự mà còn mang theo hoa và quà để xin lỗi Iulia vì những việc họ đã làm. Những cô gái từng muốn hủy hoại thanh danh của Iulia giờ lại bắt đầu yêu mến cô bé khi được cho thêm cơ hội.

Tổng thống Abraham Lincoln thường bị chỉ trích vì cố làm bạn với kẻ thù của mình thay vì loại bỏ họ. Ông đáp: “Chẳng phải đó là cách để biến kẻ thù thành bạn sao?”.

NÂNG ĐỠ NGƯỜI KHÁC

Tôi có biết một anh chàng tên Kyle. Cậu ấy có một tuổi thơ êm đềm bên những người bạn hàng xóm tuyệt vời. Nhưng vào năm lớp Mười Hai, cậu bé bắt đầu chơi chung với một nhóm thiếu niên nhiều tai tiếng và dần xa rời những người bạn cũ. Một lần nọ, nhóm bạn mới của Kyle đã cho cậu dùng thử một hỗn hợp thuốc kích thích nguy hiểm rồi bỏ mặc cậu ở nhà, để cậu một mình chịu đựng một cơn say thuốc kinh khủng - thứ đã suýt nữa khiến cậu

mất mạng.

Sau khi Kyle hoàn tất chương trình cai nghiện, cha mẹ cậu đã hỏi những người bạn cũ của cậu liệu họ có đồng ý để cậu trở lại chơi chung với họ như trước không. Thay vì khước từ, các bạn cũ đã chào đón cậu quay trở lại.

Lúc đầu, những người bạn cũ cảm thấy không thật sự thoải mái với Kyle vì cậu ấy vẫn ăn mặc như một tên du côn và liên tục ba hoa về những thứ cậu từng thử. Không ai trong những người bạn hàng xóm ấy nghiện ma túy và họ cũng không hề hứng thú với lối sống đó. Nhưng họ vẫn kiên nhẫn và tiếp tục mời Kyle đi chơi bóng rổ và tham gia các hoạt động cộng đồng dành cho thanh thiếu niên. Ngày qua ngày, Kyle dần thay đổi bộ dạng và cách ăn mặc của mình sao cho phù hợp với bạn bè xung quanh. Sau đó, cậu và nhóm bạn đã nhanh chóng tìm lại được những sở thích chung: chơi thể thao và leo núi. Họ cũng thường xuyên đến nhà nhau chơi.

Một năm sau, nhờ luôn có bạn bè ở bên cạnh và sự nỗ lực, quyết tâm cao của bản thân, Kyle đã hoàn toàn xoay chuyển cuộc đời mình. Sự tiến bộ của cậu thậm chí còn là nguồn cảm hứng giúp các bạn hàng xóm đối mặt và vượt qua những thử thách của bản thân.

Kyle có hai nhóm bạn khác nhau. Một nhóm khiến cậu sa sút và khơi gợi những điều tồi tệ trong cậu. Nhóm còn lại giúp cậu tiến bộ và nuôi dưỡng những điều tốt đẹp nhất nơi cậu. **Bạn bè của bạn thuộc nhóm nào? Để tìm ra câu trả lời, bạn hãy tự hỏi: Bạn có trở thành một con người tốt đẹp hơn khi ở cạnh các bạn mình hay không?**

Trong thể thao, thỉnh thoảng bạn sẽ gặp một vận động viên có sức ảnh hưởng độc đáo - người có thể nâng thành tích các đồng đội của mình lên. Michael Jordan, cầu thủ bóng rổ tuyệt vời nhất mọi thời đại, là một trong những người như thế. Mọi người chơi hay hơn khi anh ấy có mặt trên sân. Đây chính là kiểu bạn chúng ta muốn có. Đây cũng chính là kiểu bạn chúng ta muốn trở thành - một người có thể nâng cao thành tích của mọi người xung quanh mình. Vì vậy, thỉnh thoảng bạn hãy tự hỏi: Các bạn mình có đưa ra những quyết định sáng suốt hơn khi có mình bên cạnh không?

Tôi đã đọc ở đâu đó về việc các học sinh trường Trung học Murray đã bầu chọn Shellie Eyre trở thành Nữ hoàng Lễ hội Homecoming của trường. Shellie, mười bảy tuổi, học sinh lớp Mười Hai, mắc Hội

chứng Down từ khi mới lọt lòng. Một trong những người bạn đồng hành của cô, April Perschon, cũng mắc một số khuyết tật về thể chất và tâm thần do di chứng của căn bệnh xuất huyết não năm cô ấy lên mười tuổi. Khi Shellie và các bạn đồng hành của mình được trao vương miện, cả khán phòng đã đồng loạt đứng dậy hoan hô.

Khi tiếng vỗ tay đã ngưng, thầy phó hiệu trưởng phát biểu: "Đêm nay, các em học sinh đã bầu chọn cho nét đẹp tâm hồn". Tất cả phụ huynh, thầy cô giáo và học sinh đều rơi nước mắt. Một học sinh chia sẻ: "Vì quá hạnh phúc nên em đã khóc. Em nghĩ trường Trung học Murray thật tuyệt vời khi làm được việc này". Đây là một ví dụ tuyệt vời về một nhóm bạn giúp nâng cao thành tích của tất cả mọi người!

Nhà thơ John Greenleaf Whittier có những câu thơ rất hay về vấn đề này:

Áp lực bạn bè

"Chúng ta đang ở độ cao bao nhiêu rồi?". Tôi hét lên hỏi mấy đứa bạn đang đứng dưới thuyền.

Các bạn hét trả lời tôi: "Khoảng hai mươi mét. Giờ cậu nhảy đi nào".

Tôi la lên: "Tớ không biết nữa. Trên này nhìn có vẻ cao quá".

Lúc bấy giờ tôi đang ở hồ Powell chơi trò nhảy vách đá cùng mấy đứa bạn. Chúng tôi bắt đầu ở độ cao tầm mười mét, nhưng rồi cả bọn cứ liên tục thách nhau lên cao hơn, cao hơn nữa. Áp lực tâm lý hết sức căng thẳng vì không ai muốn bị xem là kẻ nhát gan.

"Thôi nào, nhảy đi chứ!"

Lấy hết can đảm, tôi nhảy xuống.

Trong lúc rơi xuống, tôi cứ nghĩ mãi: "Mình quả là một thằng ngốc!".

Khi rơi xuống mặt hồ, tôi cảm thấy mặt nước cứng như bê tông và toàn thân tôi rung lắc dữ dội. Tôi hoảng hốt, cố ngoi lên mặt nước để hớp lấy không khí. Tôi nhanh chóng kiểm tra cơ thể và hết sức nhẹ nhõm khi thấy thân thể mình còn nguyên vẹn. Phù!

Áp lực bạn bè khiến bạn làm những việc ngu ngốc, những việc mà bình thường bạn sẽ không làm khi ở một mình hoặc khi đã suy nghĩ thấu đáo. Khi bị bạn bè gây áp lực, bạn giống như bỏ quên não ở nhà vậy.

Tôi còn nhớ từng đọc câu chuyện về một cậu bé mười bốn tuổi ở thành phố New York bị bạn bè thách trèo lên nóc tàu điện ngầm "lướt sóng". Vì không muốn làm bạn bè thất vọng, cậu bé đã thực hiện lời yêu cầu và bị một thanh dầm đập vào người. Cậu rơi xuống đường ray đối diện và đã bị một đoàn tàu điện đang lao tới cán qua người dẫn đến tử vong. Ai biết được cậu ấy đáng ra đã có thể làm gì với cuộc đời mình?

Vậy áp lực bạn bè chính xác là gì? Đó là khi bạn cảm thấy bị áp lực bởi bạn bè cùng lứa và buộc lòng phải hành động theo một cách nhất định nào đó. Áp lực tích cực là khi bạn bè kỳ vọng ban làm những điều tốt đẹp. Áp lực tiêu cực là khi bạn bè thuyết phục bạn phải nghe theo hoặc làm một việc mà bạn không muốn, chẳng hạn như bỏ học, ăn cắp vặt, quan hệ tình dục, chơi ma túy, nói dối, phá hoại, chửi thề, ăn mặc theo một phong cách nào đó, nói xấu sau lưng hay bắt nạt người khác, v.v.

Bạn thuận theo các bạn vì bạn muốn được họ chấp nhận, muốn làm hài lòng họ. Bạn không muốn bị chú ý. Bạn chỉ muốn giống như mọi người.

Mette đến từ Đan Mạch đã kể tôi nghe việc cô ấy bị áp lực bạn bè phải bắt nạt một người khác:

Hồi trung học, có một lần mình đến một bữa tiệc cùng vài bạn nam trong lớp. Giữa lúc bữa tiệc đang diễn ra thì có một cậu bạn đến. Cậu ấy mắc một chứng bệnh khiến cơ thể giữ nước nên cậu ấy trông rất béo. Bọn con trai cùng lớp với mình quyết định chơi một trò chơi. Bọn mình sẽ rút thăm để chọn ra một người, người đó sẽ bước đến chỗ cậu bạn kia, vỗ vai cậu ấy và hỏi vì sao cậu ấy lại có ngực như phụ nữ như thế. Bọn mình rút thăm và mình thua cuộc. Thế là mình đã làm một việc khiến mình phải hối hận đến mãi về sau. Mình cảm thấy quá áp lực, bởi nếu mình không làm, tụi bạn sẽ nghĩ mình là đồ thảm hại. Thế nên mình đã bước đến chỗ cậu bạn ấy, nói ra những lời kinh khủng kia rồi chuồn thẳng vào nhà vệ sinh. Lũ bạn nghĩ mình thật ngầu, nhưng mình lại cảm thấy bản thân là một kẻ hết sức tồi tệ. Mình đã không đến xin lỗi cậu bạn ấy và vì thế, kể từ đó mình không dám nhìn thẳng vào mắt cậu ấy nữa. Bọn con trai vẫn đem chuyện đó ra cười cợt và vỗ vai mình trêu chọc khiến mình thấy cắn rứt lương tâm vô cùng. Trước đây mình cũng từng bị hiếp đáp, nên mình vô cùng ngạc nhiên khi bản thân lại có thể nghĩ đến chuyện khiến người khác cảm thấy đau khổ như vậy.

Nếu chỉ có một mình, chúng ta thường không nghĩ đến chuyện làm những việc quá xấu xa. Nhưng khi đứng trước một đám đông và phải chịu áp lực, chúng ta sẽ bỏ quên não ở nhà và làm những việc ngu ngốc. Trong tập phim *Harry Porter và Hòn đá phù thủy*, giáo sư Dumbledore đã nói:

“Ta phải vô cùng can đảm để chống lại kẻ thù của mình, nhưng ta còn phải can đảm nhiều hơn thế để chống lại bạn bè của ta.”

Để đứng vững trước áp lực bạn bè, bạn cần một cơ chế phòng thủ cho riêng mình. Tôi gọi đó là tấm khiên chống lại áp lực bạn bè. Ba yếu tố chủ chốt của tấm khiên này là sự chuẩn bị, hệ thống hỗ trợ vững chắc và lòng can đảm ngay tức thời.

SỰ CHUẨN BỊ

Tôi cho rằng chúng ta dễ dàng đầu hàng trước áp lực bạn bè là do trước đó chúng ta đã không có sự chuẩn bị và không suy nghĩ thấu đáo về những việc chúng ta nên làm trong những tình huống nhạy cảm. Dưới đây là một vài tình huống căng thẳng mà bạn nên chuẩn bị trước cách đối phó ngay bây giờ.

TÌNH HUỐNG KHÓ KHĂN	MÌNH SẼ LÀM GÌ ĐỂ ĐỐI PHÓ?
Nhóm bạn của mình bắt đầu chọc ghẹo ai đó.	
Mình cảm thấy bị áp lực phải nói dối, gian lận hay trộm cắp.	
Mình bị rủ dùng ma túy.	
Bạn trai hay bạn gái bắt đầu gây áp lực để quan hệ thể xác khi mình không muốn.	
Tình huống khác:	

Đặt mục tiêu rõ ràng

Nếu bạn nắm rõ các mục tiêu của mình, việc nói không với áp lực bạn bè sẽ trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Một lần nọ, khi tôi trò chuyện với một nhóm học sinh và hỏi liệu có ai muốn xung phong chia sẻ với các bạn các mục tiêu của mình không, một học sinh lớp Mười tên Kameron đã bước lên phát biểu.

Dựa vào kinh nghiệm của mình, tôi cứ nghĩ cậu ấy sẽ xổ một tràng về những mục tiêu mà thật ra cậu chưa nghĩ đến. Nhưng không, cậu ấy đã mở ví, lấy ra một tấm thẻ được ép nhựa và đọc các mục tiêu của mình cho cả nhóm nghe.

• *Đạt được và duy trì điểm trung bình 3,7/4.*

• Đạt tiêu chuẩn BFS (bigger, faster, stronger - lớn hơn, nhanh hơn, mạnh hơn). Đến năm lớp Mười Hai sẽ đạt cân nặng 90 kí-lô-gam, có thể chạy 36 mét trong 4,6 giây và nâng tạ 90 kí-lô-gam tám lần.

• Trở thành một trong hai mươi hai cầu thủ trong đội bóng của trường tham gia trận đấu mở màn vào năm lớp Mười Hai. Nỗ lực hết mình để giành được cúp vô địch quốc gia.

• Trở thành một người anh tốt và tấm gương sáng cho ba người em trai.

Mọi người đã rất ấn tượng và nghĩ: "Chà, có lẽ mình cũng nên đặt ra một số mục tiêu cụ thể như thế". Với những mục tiêu cụ thể này, Kameron có thể dễ dàng chống lại những áp lực tiêu cực từ bạn bè, học hành chăm chỉ, giữ gìn cơ thể cân đối và đối xử tôn trọng với các em trai, bất chấp những áp lực từ bên ngoài.

Khi bắt đầu làm bất cứ việc gì, hãy nghĩ đến cái đích đến mình muốn đến và xác định rõ điều bạn muốn. Nếu bạn vẫn chưa làm được, hãy viết ra một số mục tiêu hoặc một lời xác quyết. Laney Oswald chia sẻ rằng chính lời xác quyết đơn giản của mình đã giúp bạn ấy sống đúng với các giá trị của bản thân và nói không với những gì bạn ấy không muốn làm.

Lời xác quyết của Laney

>> TRUNG THỰC
>> LÀM NHỮNG ĐIỀU ĐÚNG ĐẮN
>> TỬ TẾ VỚI MỌI NGƯỜI
>> LUÔN GHI NHỚ MÌNH LÀ AI VÀ MÌNH ỦNG HỘ ĐIỀU GÌ
>> NỖ LỰC HẾT MÌNH
>> TOÀN TÂM TOÀN Ý TRONG MỌI VIỆC MÌNH LÀM
>> SỐNG VUI VẺ

Giành lấy những Chiến thắng nhỏ hằng ngày

Ngay trong phòng riêng của mình, bạn có thể vượt qua những thách thức bạn gặp phải mỗi ngày ngoài xã hội trước khi những thử thách này thật sự xảy đến với bạn. Để làm được việc đó, bạn chỉ cần thực hiện một thói quen đơn giản gồm ba bước và chỉ mất hai mươi phút vào mỗi sáng hoặc tối. Tôi gọi thói quen này là Chiến thắng nhỏ hằng ngày.

• **Kết nối** với bản thân bằng cách viết nhật ký, đọc những tác phẩm

văn chương tạo cảm hứng, cầu nguyện, thiền hay làm bất cứ việc gì có thể tạo cảm hứng cho bạn và giúp bạn hiểu hơn về chính mình.

• **Xem lại** những mục tiêu, khát vọng và lời xác quyết của bạn.

• **Hình dung** những thách thức bạn có thể sẽ gặp phải vào ngày hôm sau. Quyết định xem bạn sẽ xử lý những thách thức này bằng cách nào.

Tôi làm việc này vào hầu hết các buổi sáng và chỉ mất khoảng hai mươi phút. Thói quen này đặt ra những giới hạn giúp tôi có thể chống lại áp lực bạn bè (cả người lớn cũng gặp phải áp lực này) và giúp tôi chuẩn bị bản thân để chào đón một ngày thành công. Khi những thách thức ấy diễn ra, tôi có sẵn chiến lược chinh phục trong đầu rồi.

HỆ THỐNG HỖ TRỢ VỮNG CHẮC

Sau khi bạn đã thực hiện công tác chuẩn bị, bước tiếp theo trong việc xây dựng chiếc khiên bảo vệ bản thân khỏi áp lực bạn bè chính là xây dựng một hệ thống hỗ trợ vững chắc. Hãy ở cạnh những người bạn, người thân và những người trưởng thành đáng tin cậy, truyền cảm hứng để bạn trở thành phiên bản tốt nhất của bản thân. Hãy cùng nhau thiết lập các mục tiêu và hỗ trợ, thúc đẩy nhau thực hiện những mục tiêu đó. Đồng thời, hãy tham gia các hoạt động ngoại khóa. Những hoạt động này cũng đóng vai trò là các yếu tố hỗ trợ tuyệt vời. Nếu bạn đang là thành viên của một đội thể thao hay tham gia đội kịch ở trường, bạn sẽ không có thời gian vướng vào rắc rối. Rắc rối thường xảy ra khi bạn không có việc gì để làm.

Hãy xem năm chàng trai đến từ Memphis, Tennessee đã xây dựng hệ thống hỗ trợ tích cực của họ như thế nào nhé.

Khi Ahmaad, Derron, Victor, Tyrone và Tyjuan học cấp ba, họ nhận thấy phần lớn bạn bè mình biết đều không thành công và thường gặp rắc rối với luật pháp. Một số bạn khác thì nghiện ma túy, rượu chè và phải làm ca đêm những công việc được trả lương rất thấp. Những người bạn này hầu như không có cơ hội cải thiện tương lai của mình vì họ đều đã bỏ học. Năm chàng trai nhận ra dường như họ cũng đang đi trên cùng một con đường với những người bạn kia.

Họ thường tâm sự với nhau rằng họ muốn sống một cuộc đời ý nghĩa hơn quyết định rằng họ muốn thoát khỏi những định kiến

về chủng tộc và đạt được thành công trong cuộc sống. Thay vì phải làm ca đêm, họ muốn trở thành những anh chàng ăn mặc bảnh bao, ngồi sau bàn giấy phê duyệt các hợp đồng cho vay hoặc làm việc trong những ngành có thu nhập ổn định hơn.

Một ngày nọ, trong một buổi họp mặt, năm chàng trai đã đặt ra một thỏa thuận chung. Thứ nhất, họ nhất trí rằng tất cả phải đạt điểm đủ cao để vào đại học. Thứ hai, họ nhất trí tuyệt đối không đụng đến ma túy. Thứ ba, họ nhất trí không đụng đến rượu. Gia đình của Victor đã phải chịu đựng nạn ngược đãi vì chứng nghiện rượu và cậu muốn chấm dứt nỗi đau này.

Thỏa thuận này đã tạo nên những ảnh hưởng phi thường lên cuộc sống của năm chàng trai.

Năm Ahmaad học lớp Chín, cậu tham gia đội tuyển bóng bầu dục của trường và được nhiều học sinh lớp trên chú ý. Họ bắt đầu rủ cậu đi chơi chung. Vì lo lắng Ahmaad sẽ bị nhiễm những thói xấu từ những học sinh lớp trên kia, bốn người bạn thân của Ahmaad đã đến tìm cậu và nói: "*Bọn mình* mới là bạn của cậu, Ahmaad ạ. Cậu không cần phải đi chơi với những người đó".

Lúc đầu, Ahmaad rất giận dữ khi các bạn xen vào việc riêng của mình. Khi ấy, cậu cảm thấy bản thân được tâng bốc vì nhận được chú ý của các học sinh lớp trên. Nhưng cậu biết các bạn của mình nói đúng. Kể từ đó, mối quan hệ giữa cậu và các bạn lại khắng khít như trước.

Ahmaad tiếp tục đạt những thành tích xuất sắc trong môn bóng bầu dục và được nhận học bổng về chơi cho Đại học Alabama. Cậu là một trong năm người vào đến vòng chung kết giải thưởng Doak Walker - giải thưởng danh giá được trao cho trung vệ chạy giỏi nhất cấp quốc gia. Đáng tiếc thay, sau đó cậu đã bị chấn thương đầu gối. Hầu hết mọi người đều nghĩ cậu sẽ không thể quay trở lại sân bóng. Thế nhưng, nhờ chăm chỉ luyện tập và kiên trì theo đuổi liệu trình phục hồi chức năng, cuối cùng Ahmaad đã được Liên đoàn Bóng bầu dục Quốc gia (NFL) thu nhận. Hiện tại cậu đang làm việc cho một hãng luật.

Derron và Tyjuan cũng trở thành những vận động viên thể thao xuất sắc và là ngôi sao trong đội bóng rổ của trường. Cả hai người đều nhận được học bổng của Đại học Fisk, nơi họ cùng theo học và là bạn cùng phòng của nhau. Sự nghiệp chơi bóng của Derron đang phát triển rất rực rỡ thì mẹ cậu bị chẩn đoán mắc ung thư. Cậu đã lập tức xin rời đội và bay về nhà để chăm sóc mẹ và lo cho

cậu em trai của mình. Trước khi mẹ cậu mất, cậu đã hứa với mẹ sẽ cố gắng học xong đại học và nuôi dạy cậu em trai mười bốn tuổi của mình. Cậu đã hoàn thành lời hứa của mình với mẹ. Cậu không hề hối tiếc về những quyết định của mình.

Tyjuan đã tốt nghiệp đại học và hiện tại cậu đang phụ trách giảng dạy cho trẻ em có nhu cầu đặc biệt, đồng thời là huấn luyện viên đội bóng rổ của trường. Cậu và Derron vẫn là bạn rất thân của nhau và thường đi nghỉ mát cùng nhau.

Victor học rất giỏi. Cậu tốt nghiệp đại học và trở thành thầy giáo ở California. Giờ đây, cậu chuyên giúp thanh thiếu niên thuộc nhiều tầng lớp khác nhau giành được thành công trong cuộc sống trước vô vàn những thách thức khác nhau.

Tyrone cũng là một vận động viên thể thao rất thành công và hiện đang chơi trong Liên đoàn Bóng bầu dục Quốc gia. Mặc dù cậu ấy chưa tốt nghiệp đại học, cậu đã cam kết sẽ lấy được tấm bằng.

Dù gặp phải nhiều khó khăn, trắc trở, tất cả năm người họ đã tạo dựng nên cho mình một cuộc sống tuyệt vời; bốn trong năm người đã tốt nghiệp đại học. Họ có trình độ chuyên môn và có thể ăn mặc bảnh bao bất cứ khi nào họ muốn. Khi nhìn lại những gì năm người đã trải qua cùng nhau, Ahmaad nói:

“Bạn bè cực kỳ quan trọng, đặc biệt nếu các bạn nhất trí với nhau về một số giá trị nhất định và luôn hỗ trợ lẫn nhau. Chúng tôi luôn trò chuyện cởi mở với nhau. Cũng có những lúc chúng tôi bất đồng quan điểm, nhưng chúng tôi giúp nhau đưa ra những quyết định đúng đắn, dù đôi khi đó không phải là những quyết định dễ dàng. Tất cả chúng tôi đều muốn giúp nhau thành công. Đây chính là hệ thống hỗ trợ của chúng tôi. Chúng tôi dõi theo nhau và giữ cho nhau được cân bằng.”

Nhà thơ người Mỹ Edwin Markham đã viết:

“ĐỊNH MỆNH ĐÃ KHIẾN CHÚNG TA TRỞ THÀNH ANH EM.
KHÔNG AI MÃI LÀM KHÁCH ĐỘC HÀNH.
TẤT CẢ NHỮNG GÌ CHÚNG TA CHO ĐI
RỒI SẼ TRỞ VỀ VỚI CHÚNG TA.”

Băng đảng

Những bạn trẻ không có một hệ thống hỗ trợ vững chãi thường sẽ gia nhập một băng đảng. Thật ra, đó cũng là một dạng hệ thống hỗ trợ, chỉ có điều đó không phải loại chúng ta muốn mà thôi. Một khi bạn đã gia nhập băng đảng, bạn sẽ phải chịu những áp lực bạn bè hết sức khổng lồ. Một bạn trẻ người Tonga tên Haloti Moala đã kể tôi nghe về cuộc sống trong băng đảng.

Haloti lớn lên tại Tonga, trong một gia đình có chín người con. Cha mẹ của cậu bé biết rằng nếu muốn con cái có tương lai, họ phải rời khỏi Tonga vì quốc gia này có tỷ lệ thất nghiệp rất cao và họ có rất ít cơ hội được học hành đến nơi đến chốn tại đây. Sau khi dành dụm được ít tiền từ chín năm ròng làm nghề bẫy cá, cha của Haloti đã đưa cả gia đình đến California, nơi ông tin rằng những giấc mơ ông dành cho các con sẽ thành hiện thực.

Gia đình của Haloti sống ở Lennox, một khu ổ chuột tại Englewood. Cuộc sống cả bên trong lẫn bên ngoài trường học đều khắc nghiệt nên không bao lâu sau, Haloti đã tham gia băng đảng.

Khi nhìn lại, tôi nhận ra hoạt động trong băng đảng đã ảnh hưởng đến con người tôi về mọi mặt, từ quần áo tôi mặc, bạn bè tôi chơi chung, đến những việc phạm pháp tôi làm và những gì tôi xem trọng mỗi ngày. Chúng tôi không quan tâm đến bất kỳ ai ngoài bản thân mình và suốt ngày chỉ biết trộm cắp, đánh nhau và gây rắc rối khắp nơi. Cha mẹ tôi không biết việc chúng tôi làm vì họ quá bận rộn lao động kiếm sống. Tôi từng cho rằng cha mẹ không hề hỗ trợ tôi bất cứ thứ gì, giờ tôi mới nhận ra họ đã cố gắng hỗ trợ tôi theo cách duy nhất họ có thể làm.

Haloti không chơi ma túy, nhưng vào năm lớp Tám, cậu bé đã bắt đầu bán ma túy để kiếm tiền và tiếp tục ở trong băng đảng. Đó cũng là lúc mọi việc thay đổi.

Lúc tôi đang thực hiện một vụ mua bán ma túy với một đứa bạn, có mấy gã lái xe tới và bắt đầu la lối về mớ ma túy kém chất lượng tôi đã bán cho họ trước đó. Bất thình lình, một người nào đó trong xe nổ súng bắn bạn tôi, rồi họ lái xe đi. Tôi đã chứng kiến cảnh người bạn thân nhất của mình chảy rất nhiều máu và chết ngay trên đường.

Tôi không thể tin nổi những gì vừa diễn ra. Người thân thiết nhất với tôi trên đời vừa ra đi. Nếu viên đạn đi chệch vài phân thôi, người đang nằm đó rất có thể đã là tôi. Tôi biết không sớm thì muộn, tôi cũng sẽ có kết cục bi thảm như thế thôi.

Khi cảnh sát đến nơi, họ kết luận đó là một vụ nổ súng từ trên xe. Nhưng tôi biết rõ hơn cả. Chính ma túy, băng đảng và những quyết định sai lầm nối tiếp nhau đã giết chết bạn tôi. Kể từ giây phút đó, tôi không cố gắng tránh xa ma túy và băng đảng, mà tôi chấm dứt lối sống cũ ngay lập tức. Tôi nhận ra rằng những người ta chơi cùng thể hiện con người ta và tôi không muốn sống một cuộc đời chỉ biết có trộm cắp, dối trá và bạo lực nữa.

Cũng vào khoảng thời gian này, Haloti đã dọn về sống chung với chị gái và anh rể mình. Anh rể đã trở thành người dẫn dắt Haloti quay trở lại với trường học và thể thao. Chị gái và anh rể đã trở thành hệ thống hỗ trợ mới của cậu. "Dù đã thôi chơi chung với những thành viên băng đảng, phải mất ít lâu tôi mới bỏ được tâm tính cũ. Thỉnh thoảng tôi vẫn dính líu đến mấy vụ ẩu đả."

Sau khi tốt nghiệp trung học, Haloti vào Đại học Utah, nơi cậu chơi bóng đá, lấy được tấm bằng đại học và gặp vợ cậu. Hai thập niên sau, Haloti giờ đang nuôi nấng các con mình và thực hiện ước mơ của cha mẹ cậu. Đáng buồn thay, vài người em trai của Haloti đã không thể thoát khỏi cuộc sống băng đảng và vẫn vào tù ra khám như cơm bữa.

Haloti nói: "Tôi thật may mắn. Ngày người bạn thân của tôi ra đi, tôi đã thức tỉnh và thoát khỏi lối sống sẽ sớm hủy hoại tôi".

Nếu bạn đang nghĩ đến việc tham gia một băng đảng, hãy suy nghĩ lại. Nếu bạn đang ở trong băng đảng, hãy cố thoát ra khi còn có thể. Hãy lắng nghe tiếng nói bên trong mình. Nếu tiếng nói ấy nói rằng có gì đó không ổn với nhóm bạn của bạn, đừng đi chơi với họ nữa! Không có hệ thống hỗ trợ nào vẫn tốt hơn có một hệ thống sai lầm.

Dưới đây là những dấu hiệu khẩn cấp cho thấy bạn nên chơi với một nhóm bạn mới.

1. Bạn phải thay đổi cách ăn mặc, nói năng, bạn bè và chuẩn mực sống của mình nếu muốn chơi với họ.

2. Bạn phải làm những việc mình cảm thấy không ổn, như trộm cắp, đánh nhau hoặc dùng ma túy.

3. Bạn cảm thấy mình đang bị lợi dụng.

4. Bạn cảm thấy không thể kiểm soát cuộc sống của mình.

LÒNG CAN ĐẢM TỨC THỜI

Dù bạn có chuẩn bị tốt đến đâu hay hệ thống hỗ trợ của bạn có mạnh đến đâu, sẽ có những lúc bạn phải đối mặt với áp lực bạn bè trong những tình huống khó khăn không thể đoán trước được. Bạn sẽ không có thời gian để suy nghĩ mà phải thể hiện sự can đảm ngay tức thì.

Kourtney là học sinh lớp Mười trường Trung học Skyline. Một hôm trên đường đi học về, cô bé đi ngang qua một nhóm thanh niên đang đứng giữa đường. Khi tiến đến gần, cô nhận ra một trong số đó là cậu bé hàng xóm nhỏ tuổi hơn của cô, cậu bé tên là John. Cậu bé trông có vẻ rất sợ hãi khi bị mấy thanh niên lớn tuổi hơn trêu chọc và bị hết người này đến người khác xô đẩy qua lại. Kourtney quên phắt việc mình nhỏ tuổi hơn mấy thanh niên kia và dù sao cũng là con gái, cô ngay lập tức chen vào giữa đám đông và đối mặt với những tên bắt nạt kia.

"Này, các anh đang làm gì John vậy? Mấy anh thật không đáng mặt nam nhi! Xem các anh đang làm gì kìa, mười người ăn hiếp một người à? Để cậu ấy yên đi. Các anh mau biến khỏi đây! Biến đi! Tôi nói nghiêm túc đấy!"

Thật ngạc nhiên, sau vài giây im lặng và vài câu nói lí nhí, những kẻ bắt nạt kia từ từ lùi lại. Sau chừng một phút, họ lần lượt bỏ đi hết. John thở phào nhẹ nhõm, nói lời cảm ơn Kourtney và vội vã chạy về nhà.

Tối hôm đó, John đã gọi điện cho Kourtney và nói rằng cậu ấy đã không biết phải làm gì lúc đó nếu Kourtney không đến. Cậu bé xúc động nói: "Em còn không nghĩ chị biết tên của em".

Khi nhớ lại sự việc, Kourtney thú thật: "Tớ cũng không biết phải làm gì nếu bọn họ không chịu bỏ đi. Tớ chỉ biết rằng việc đó không đúng. Có lẽ họ cũng biết vậy và tớ chỉ thúc đẩy họ làm theo phần chính nghĩa trong mình mà thôi".

Vào những thời điểm khó khăn, tôi hy vọng chúng ta cũng có thể hành động can đảm như Kourtney vậy.

DÙ THẾ NÀO, CỨ LÀ MỘT NGƯỜI BẠN

Chúng ta đã nói rất nhiều về bạn bè; làm thế nào để chọn bạn, kết bạn và trở thành một người bạn tốt. Tôi khuyến khích các bạn hãy chọn con đường đúng đắn. Hãy chọn những người bạn giúp nâng tầm chúng ta, trở thành một người bạn tốt và can đảm chống lại áp lực tiêu cực từ bạn bè. Hãy cẩn thận, đừng xem bạn bè là trọng tâm cuộc sống của chúng ta. Nếu bạn không có đủ bạn bè, hãy làm

theo những chỉ dẫn thiết yếu để kết thêm bạn tốt. Chắc chắn bạn sẽ thành công.

BẠN BÈ
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
Chọn bạn giúp mình tiến bộ
Trở thành một người bạn đích thực
Chống lại áp lực tiêu cực từ bạn bè
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
Chọn bạn khiến mình sa sút
Trở thành người bạn hay thay lòng đổi dạ
Đầu hàng trước áp lực tiêu cực từ bạn bè

Nếu bạn từng đưa ra nhiều quyết định thiếu sáng suốt liên quan đến quan hệ bạn bè trong quá khứ, đừng liên tục tự dằn vặt bản thân vì điều đó. Hãy học hỏi từ những sai lầm. Bạn có thể bắt đầu đưa ra những quyết định khôn ngoan hơn ngay từ bây giờ.

Một trong những con người tuyệt vời nhất trong thời đại chúng ta chính là Mẹ Teresa, một phụ nữ nhỏ nhắn, mỏng manh đã hiến dâng cả cuộc đời để giúp đỡ những người nghèo khổ, bệnh tật ở các quốc gia nghèo đói. Từ những khu ổ chuột ở Calcutta, Ấn Độ, tầm ảnh hưởng của bà giờ đã lan rộng ra khắp nơi trên thế giới. Bà không sở hữu bất cứ tài sản nào, không có chức danh và cũng không hề tìm kiếm tiếng tăm. Thế mà bà đã trở thành nguồn cảm hứng cho hàng triệu người. Trên bức tường nhà bà ở Calcutta có một bài thơ rất hay, đó là một phiên bản khác của bài thơ *The Paradoxical Commandments* (tạm dịch: *Những điều răn mâu thuẫn*) do Kent Keith sáng tác. Tôi luôn xem những lời dạy này là nguyên tắc ứng xử trong quan hệ bạn bè của mình.

Con người vẫn thường ngang ngược, phi lý và ích kỷ.

Dù sao đi nữa, hãy cứ yêu thương họ.

Nếu bạn làm việc tốt, người ta sẽ cáo buộc bạn

Có những động cơ ích kỷ tiềm ẩn bên trong.

Dù sao đi nữa, hãy cứ làm việc tốt.

Nếu bạn thành công, bạn sẽ có bạn bè giả và kẻ thù thật.

Dù sao đi nữa, hãy cứ thành công.

Điều tốt đẹp bạn làm hôm nay có thể bị lãng quên vào ngày mai.

Dù sao đi nữa, hãy cứ làm việc tốt.

Lòng trung thực và sự thẳng thắn khiến bạn dễ bị tổn thương.

Dù sao đi nữa, hãy cứ trung thực và thẳng thắn.

Những con người vĩ đại có những ý tưởng vĩ đại có thể bị hạ gục bởi

Những kẻ nhỏ mọn có đầu óc nhỏ mọn.

Dù sao đi nữa, hãy cứ nghĩ lớn.

Con người ưu ái kẻ yếu thế, nhưng chỉ đi theo kẻ dẫn đầu.

Dù sao đi nữa, hãy cứ đấu tranh cho người yếu thế.

Những thứ bạn dành nhiều năm để gầy dựng

Có thể bị hủy hoại chỉ sau một đêm.

Dù sao đi nữa, hãy cứ gầy dựng.

Những người thật sự cần sự giúp đỡ

Lại có thể tấn công bạn khi bạn giúp họ.

Dù sao đi nữa, hãy cứ giúp đỡ người khác.

Bạn cống hiến hết mình cho cuộc đời, để rồi lại bị cuộc đời hạ đo ván.

Dù sao đi nữa, hãy cứ cống hiến hết mình.

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Trong phần tiếp theo, hãy cùng tìm hiểu về loài chim phượng hoàng huyền bí. Bạn sẽ thay đổi hẳn cách nhìn một chú chim.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

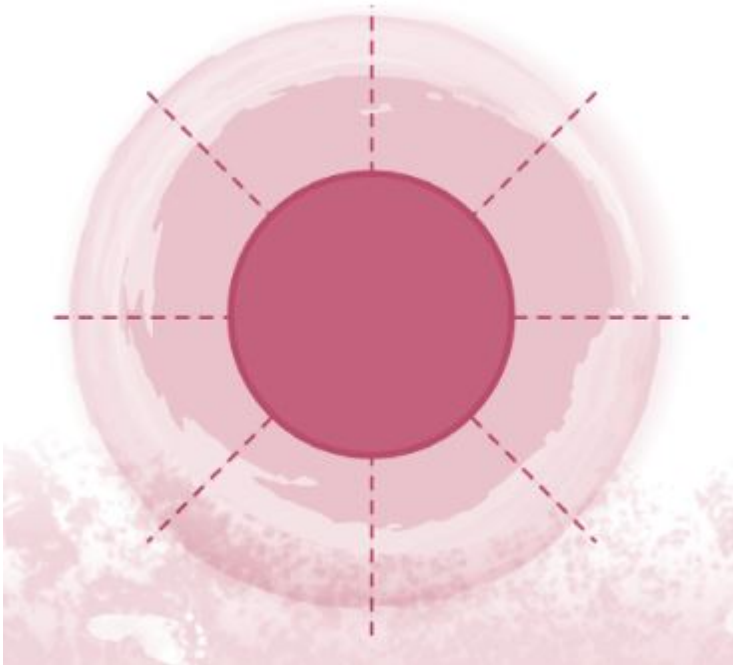
1. Hãy đối xử tốt với mọi người suốt một ngày. Không bắt nạt, nói

xấu sau lưng, phớt lờ, cho ra rìa, đánh đập, nhạo báng, chỉ trích, khinh bỉ, hờn dỗi, cười cợt hay đâm sau lưng bất kỳ ai. Sau khi bạn hoàn thành xuất sắc nhiệm vụ, hãy ký tên và ghi ngày bên dưới.

Chữ ký_____

Ngày_____

2. Hãy viết trọng tâm cuộc sống của bạn vào vòng tròn trung tâm trong biểu đồ bên dưới. Hãy cân nhắc những lựa chọn sau: bạn bè, chuyện học hành, sự nổi tiếng, công việc, niềm vui, thể thao, sở thích, kẻ thù, thần tượng, bản thân, bạn trai/bạn gái, cha mẹ, niềm tin hoặc một điều gì khác. Hãy suy nghĩ xem trọng tâm ấy có tác động thế nào lên cuộc sống của bạn.



3. Hãy viết một khoản ký gửi bạn có thể gửi vào Tài khoản Mối quan hệ của bạn bè mình.

Bạn bè: _____

Khoản ký gửi: _____

4. Hãy liệt kê ba việc bạn có thể thay đổi để bản thân trở thành một người bạn đáng yêu hơn.

_____

_____

_____

5. Có người nào từng mong được gia nhập vào nhóm bạn của bạn không? Nếu có, hãy mở lòng và đón nhận họ nhé.

Người muốn được gia nhập:_____

Việc tôi có thể làm để mở rộng lòng mình: _____

_____

6. Hãy ghi nhớ câu nói của George Eliot: **"Chúng ta sống để làm gì nếu không phải để giúp cuộc sống của nhau bớt khó khăn hơn?".**

7. Hãy nhớ đến một người bạn vừa xúc phạm bạn gần đây. Trong tuần này, hãy khiến người đó bất ngờ bằng cách lấy ân báo oán nhé.

8. Nếu bạn liên tục ganh đua hoặc so sánh bản thân mình với một người nào đó, hãy gõ gót giày vào nhau ba lần và nói thật to: *"Mình sẽ thôi ganh đua và so sánh bản thân với_____".*

9. Bạn có một người bạn hay một nhóm bạn khiến bạn sa ngã không? Nếu có, hãy tìm cách thoát khỏi mối quan hệ hoặc nhóm bạn đó ngay.

10. Hãy liệt kê năm việc có liên quan đến áp lực bạn bè mà bạn sẵn lòng đấu tranh chống lại.

_____

_____

_____

_____

_____

Quyết định 3
Mối quan hệ với cha mẹ

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn nên biết về Mối quan hệ với cha mẹ...

10. Hãy hiểu rằng nuôi con là việc vô cùng khó khăn.
-Yuichiro Watanabe, 18 tuổi, Tokyo, Nhật Bản
9. Hãy tìm lời khuyên và hỏi xin ý kiến cha mẹ khi gặp phải những việc khó khăn.
- Preyma Palansiamy, 17 tuổi, Selangor, Malaysia
8. Một giọt máu đào hơn ao nước lã. Gia đình sẽ luôn ở bên bạn.
- Aimee Peyton, 17 tuổi, Tacoma, Washington
7. Bạn càng ít vòi vĩnh cha mẹ một thứ gì đó, cơ may bạn có được thứ mình muốn sẽ càng cao.
- Naomi Davidson, 18 tuổi, Layton, Utah
6. Bạn chỉ được cha mẹ tôn trọng khi bạn tôn trọng cha mẹ mình.
- Ariunbold, 17 tuổi, Khentii, Mongolia
5. Cãi lời và chống đối cha mẹ không mang lại điều gì tốt đẹp cả.
- Ai Babba, 19 tuổi, Tokyo, Nhật Bản
4. Hãy giúp cha mẹ làm việc nhà.
- Stten Jaynes, 15 tuổi, Rexburg, Idaho
3. Đừng xem nhẹ ý kiến và lời khuyên của cha mẹ.
- Daniel Tilahun Mezegebu, 19 tuổi, Addis Ababa, Ethiopia
2. Hãy làm bài tập về nhà, mua hoa tặng cha mẹ và tiết kiệm tiền.
- Joy Wu, 15 tuổi, Singapore
1. Không phải lúc nào cha mẹ cũng có lỷ.
- Mario Gonzalez Parada, 19 tuổi, Thành phố Mexico

Năm tôi mười bốn tuổi, cha tôi thờ ơ đến nỗi tôi không thích ở gần ông.

Nhưng khi tôi hai mươi mốt tuổi, tôi đã hết sức kinh ngạc trước lượng kiến thức cha đã học được trong bảy năm qua.

- Nhà văn Mark Twain

Vào năm đầu đại học, tôi chơi ở vị trí trung phong trong đội tuyển bóng bầu dục của trường. Lúc đó, đội tôi vừa giành được thắng lợi lớn. Trong trận đấu, tôi đã có nhiều cú đưa bóng vào vùng cấm địa tuyệt đẹp và mọi người có vẻ niềm nở với tôi hơn sau trận đấu.

Tuần tiếp theo chúng tôi sẽ đấu với một trong những đội bóng xuất sắc nhất cả nước trên sân nhà. Tất nhiên tôi muốn chơi thật tốt trước đông đảo khán giả sân nhà. Ngoài ra, cha tôi sẽ bắt chuyến bay về chỉ để xem tôi thi đấu. Tôi đã nghĩ cha sẽ không về kịp, nhưng ông đã có mặt ở sân vận động ngay trước khi hồi còi khai trận vang lên.

Thế nhưng tôi đã có trận đấu tệ hại nhất đời. Tiền vệ phòng ngự ngôi sao của đội bạn ném tôi xuống đất hết lần này đến lần khác. Tôi còn nhớ lúc đó tôi đã nghĩ: Liệu mọi việc còn có thể tồi tệ hơn nữa không? Và rồi mọi việc tồi tệ hơn thật. Tôi đã phạm rất nhiều lỗi ngu ngốc, ném hàng loạt những pha bóng bị chặn và bị dập tơi tả. Đội tôi đã thua với cách biệt khoảng ba mươi điểm.

Sau trận đấu, tôi vô cùng xấu hổ và chỉ muốn trốn biệt đi. Bạn có từng trải qua cảm giác chơi dở tệ và thua thê thảm chưa? Trong phòng thay đồ, mọi người tránh mặt bạn như thể bạn là con bệnh truyền nhiễm. Tôi im lặng tắm rửa và mặc quần áo. Khi tôi bước

ra ngoài, cha đang chờ tôi. Ông ôm tôi vào lòng, ghì tôi thật chặt, nhìn thẳng vào mắt tôi và nói: "Đây là trận đấu tuyệt vời nhất cha từng xem con chơi, bởi vì hôm nay con đã hết sức cứng rắn. Con đã chiến đấu rất ngoan cường ngoài sân cỏ. Cha vô cùng tự hào về con".

Tôi đã bị sốc. Tôi vừa chơi trận bóng tệ hại nhất đời mình và cha lại nói ông vô cùng tự hào về tôi ư? Tôi đã nghĩ không ai có thể giúp tôi cảm thấy khá hơn được sau thất bại ê chề đó, nhưng cha đã làm được. Thay vì nhắc nhở tôi về những lỗi lầm tôi đã mắc phải, ông lại tập trung vào việc duy nhất tôi đã làm tốt: Đó là kiên cường chiến đấu đến phút cuối cùng. Chính những lời động viên của cha đã giúp tôi nhìn nhận lại mọi việc một cách sáng suốt hơn. Thua cuộc cũng không phải là tận thế. Cuộc sống vẫn sẽ tiếp diễn.

Tôi thật may mắn khi có một người cha tuyệt vời như thế, và cả một người mẹ rất tuyệt vời nữa. Dù cha mẹ nhiều lần khiến tôi bối rối, nhưng tôi biết họ thật sự quan tâm đến tôi. Có nhiều lúc tôi tin rằng họ đến từ một hành tinh khác, nhưng những lúc còn lại cha mẹ tôi là những bậc phụ huynh hết sức tuyệt vời. Nếu không tin, bạn có thể hỏi bạn bè của tôi về họ.

Tôi hy vọng bạn cũng may mắn như tôi. Tôi mong bạn cũng có một người cha và một người mẹ tuyệt vời. Nếu bạn không may mắn được sống chung với cha hoặc mẹ mình, tôi hy vọng bạn

được nuôi dạy bởi một người bác, người bà, người cha dượng hay một người bảo hộ tuyệt vời. Mặc dù cũng có những vấn đề của riêng họ và không còn sành điệu như khi họ còn trẻ, nhưng hầu hết các bậc cha mẹ đều rất yêu thương con cái và sẽ làm mọi việc vì con.

Giờ chúng ta sẽ cùng đến với quyết định mang tính bước ngoặt thứ ba: **Mối quan hệ với cha mẹ.**

Bạn sẽ làm gì với mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ bạn? Vì sao đây lại là một trong những quyết định quan trọng nhất trong đời? Bởi vì, dù bạn muốn hay không, cha mẹ cũng là một phần quan trọng trong cuộc sống của bạn suốt một khoảng thời gian khá dài. Mười năm nữa, bạn bè có thể sẽ không còn ở cạnh bạn nữa. Bạn nghĩ bạn bè sẽ luôn bên bạn, nhưng không phải vậy đâu. Các bạn rồi sẽ đi theo những con đường khác nhau. Chỉ có cha mẹ là luôn ở cạnh bạn.

Bạn có thể sẽ sống với cha hoặc mẹ, hoặc cả hai, cho đến khi bạn được mười tám hay mười chín tuổi. Tùy vào bản chất mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ, họ sẽ trở thành một chỗ dựa tuyệt vời hay một nỗi xót xa trong quá khứ còn kéo dài dai dẳng suốt nhiều năm về sau. Họ sẽ ở bên cạnh bạn trong rất nhiều sự kiện, chẳng hạn như lễ tốt nghiệp, đám cưới, sinh nhật, đám tang và những lúc thăng trầm trong cuộc đời. Giờ bạn đã biết vì sao mối quan hệ giữa bạn với cha mẹ lại vô cùng quan trọng chưa?

Trong chương này, tôi sẽ sử dụng từ "cha mẹ" để chỉ chung những người có vai trò tương tự đối với bạn. Tôi biết có rất nhiều kiểu gia đình. Bạn có thể được nuôi dưỡng bởi cả cha lẫn mẹ, hay chỉ cha hoặc mẹ, hay cô/dì, chú/bác. Bạn cũng có thể sống với mẹ và cha dượng, sống với bà hay sống với một người giám hộ, v.v. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn thấy từ "cha mẹ" hoặc "mẹ" hoặc "cha", hãy thay thế những từ này bằng một từ thích hợp với hoàn cảnh gia đình của bạn. Gia đình không được xây dựng bằng mối quan hệ huyết thống, gia đình được xây dựng nên nhờ tình yêu thương.

Vậy bạn sẽ chọn con đường nào đây? Bạn có thể chọn đường đúng đắn bằng cách xây dựng mối quan hệ tốt đẹp, giải quyết các vấn đề, thể hiện tình yêu và sự tôn trọng với cha mẹ. Hoặc bạn cũng có thể chọn đường sai lầm bằng cách từ bỏ mối quan hệ, cãi vã hoặc giận hờn mỗi khi có bất đồng ý kiến và thể hiện sự thiếu tôn trọng với cha mẹ mình.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ MỐI QUAN HỆ VỚI CHA MẸ

Trước khi đọc tiếp, bạn hãy làm bài kiểm tra nhanh này để đánh giá xem mối quan hệ của bạn và cha mẹ hiện tại thế nào nhé.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỢI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Mình có mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ mình.	1	2	3	4	5
2. Mình thể hiện sự tôn trọng với cha mẹ.	1	2	3	4	5
3. Cha mẹ tin tưởng mình.	1	2	3	4	5
4. Mình thường chủ động giúp đỡ cha mẹ chứ không đợi họ lên tiếng nhờ.	1	2	3	4	5
5. Mình rất hiểu cha mẹ, mình biết cha mẹ thích gì, không thích gì; mình biết ước mơ, chuẩn mực và nguyên tắc sống của cha mẹ.	1	2	3	4	5
6. Cha mẹ cũng rất hiểu mình. Họ biết mình thích gì, không thích gì; họ biết ước mơ, chuẩn mực và nguyên tắc sống của mình.	1	2	3	4	5
7. Mình và cha mẹ giao tiếp với nhau rất thoải mái.	1	2	3	4	5
8. Mình và cha mẹ phối hợp khá tốt trong việc giải quyết các vấn đề và mâu thuẫn.	1	2	3	4	5
9. Nếu có tranh cãi hay bất đồng quan điểm, mình và cha mẹ làm hòa rất nhanh.	1	2	3	4	5
10. Mình có thể thành thật nói rằng mình rất yêu cha mẹ.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Hãy cộng tất cả điểm số lại xem bạn đạt kết quả thế nào nhé.

Từ 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên đường đúng đắn. Hãy cứ tiếp tục phát huy nhé!

Từ 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Từ 10 - 29 điểm: Bạn đang ở trên đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú tâm vào chương này.

Chương này được chia làm bốn phần. Phần đầu tiên có tên là **Tài khoản Mối quan hệ (RBA - Relationship Bank Account)**. Cũng giống như Tài khoản Mối quan hệ với bạn bè, đây chính là cách hiệu quả giúp bạn xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với cha mẹ mình. Trong phần **Cha mẹ thật phiền toái,** chúng ta sẽ thảo luận cách

đối phó với những việc cha mẹ làm khiến bạn thấy phiền hà và bực mình. Phần **Xóa bỏ khoảng cách** sẽ khám phá những phương pháp giúp bạn giao tiếp với cha mẹ hiệu quả hơn, dù dường như họ nói tiếng Sao Hỏa trong khi bạn nói tiếng Trái Đất. Tôi biết cha mẹ của một số các bạn có thể đang gặp vấn đề trong cuộc sống. Họ bị nghiện rượu hoặc họ ngược đãi con cái. Nếu rơi vào tình huống này, bạn sẽ cần đến những phương pháp đối phó đặc biệt. Phần cuối cùng - **Khi bạn trở thành điểm tựa cho cha mẹ** - được viết đặc biệt dành cho các bạn trẻ gặp phải những thách thức dạng này.

Tài khoản Mối quan hệ

Từ nhỏ, tôi đã sớm nhận ra việc khiến mẹ tôi dễ nổi giận nhất chính là việc tôi quên mang rác đi đổ. Gần như sáng thứ Sáu nào tôi cũng nghe mẹ hét: "Sean, vác xác ra khỏi giường mau! Mẹ nghe tiếng xe rác đang đến và con lại quên đem rác đi đổ nữa rồi kìa!". Sau cùng, mẹ phải dùng đến cách dán những tờ giấy ghi chú khắp nơi - trên cửa, trên tủ lạnh, trên bàn trang điểm và ngay cả trên gối nằm của tôi; những tờ giấy thường có nội dung: "SEAN, ĐI ĐỔ RÁC NGAY NẾU KHÔNG MUỐN CHẾT!".

Tuy nhiên, tôi cũng học được nhiều cách làm cho mẹ vui. Mẹ rất vui mỗi khi tôi được điểm cao. Mẹ sẽ dán phiếu liên lạc của tôi lên tường để bạn bè của mẹ nhìn thấy rồi bà sẽ khoe về tôi hết nấc. Mẹ cũng rất vui lòng mỗi khi tôi giúp bà rửa chén hay mang hàng tạp phẩm vào nhà. Đó là cách tôi bù đắp cho những lần tôi quên mang rác đi đổ, là cách tôi giữ cho mối quan hệ giữa tôi và mẹ luôn ở mức điểm dương.

Trong chương trước, khi nói về bạn bè, chúng ta đã bàn về Tài khoản Mối quan hệ, đây là thứ đại diện cho mức độ tin tưởng bạn có trong một mối quan hệ. Vậy Tài khoản Mối quan hệ của bạn với cha mẹ bạn hiện như thế nào? Nếu 1.000 đô-la đại diện cho một mối quan hệ khăng khít với cha mẹ, vậy bạn đã ký gửi được bao nhiêu rồi? Số dư trong tài khoản của bạn có đạt mức 1.000 đô-la không, hay chỉ 500 đô-la thôi? Hay bạn không còn đồng nào trong tài khoản hay thậm chí còn đang thâm hụt đến 1.000 đô-la? Bất kể Tài khoản Mối quan hệ của bạn đang trong tình trạng ra sao, công thức vẫn như nhau: Bạn xây dựng mối quan hệ qua từng lần ký gửi.

Dưới đây là năm khoản ký gửi có vẻ rất hiệu quả với cha mẹ. Tất nhiên, tương ứng với mỗi khoản ký gửi là một khoản rút ra.

KHOẢN KÝ GỬI	KHOẢN RÚT RA
• Thấu hiểu nhu cầu của cha mẹ	• Tự cho rằng mình biết tuốt
• Nói thật	• Nói dối và cố lấp liếm
• Tự giác giúp đỡ cha mẹ	• Đợi được nhờ mới làm
• Ghi nhớ những việc nhỏ	• Quên mất những việc nhỏ
• Cởi mở	• Khép kín
• Dùng những câu nói thể hiện tình yêu thương và sự tôn trọng	• Không dùng những câu nói thể hiện tình yêu thương và sự tôn trọng

THẤU HIỂU NHU CẦU CỦA CHA MẸ

Hãy nhớ rằng các "khoản tiền" gửi hay rút đối với bạn và cha mẹ bạn là không giống nhau. Khi bạn mời bạn bè đến nhà, có thể bạn sẽ xem việc cha mẹ để mặc cho các bạn tự do thoải mái chính là một khoản tiền gửi. Nhưng khi cha mẹ bạn mời bạn bè họ đến nhà, việc bạn niềm nở trò chuyện với mọi người mới chính là một khoản tiền gửi đối với họ. Bạn thấy đấy, khái niệm những khoản tiền gửi của cha mẹ bạn khác với bạn. Tôi đã hỏi vài bậc phụ huynh câu hỏi: "Đâu là 'khoản tiền gửi' lớn nhất con cái các bạn có thể gửi vào Tài khoản Mối quan hệ của các bạn?". Hãy cẩn thận lắng nghe những điều họ chia sẻ nhé.

• *"Đọc sách."*

• *"Giữ phòng riêng đủ sạch sẽ để ít nhất tôi còn dám mở cửa bước vào."*

• *"Đối xử tốt với các em của nó."*

• *"Tôi vào phòng của con gái để chào các bạn của con và nói chuyện dăm ba câu. Khi tôi đi ra, con bé và các bạn của nó nói: 'Hãy ở lại nói*

chuyện với bọn con đi ạ'. Quả là một khoản tiền gửi khổng lồ!"

• *"Con gái tôi tham dự một hội nghị nơi các học sinh được khuyến khích tha thứ tất cả những lỗi lầm cha mẹ mình từng mắc phải. Con bé đã nói với tôi rằng nó cảm thấy tôi đã làm mọi việc quá hoàn hảo rồi. Wow!"*

• *"Tự giác làm việc nhà mỗi ngày mà không đợi cha mẹ phải lên tiếng yêu cầu."*

• *"Tự giác làm mọi việc."*

Trên đây là những gợi ý rất hữu ích và bạn có thể ghi rất nhiều điểm với cha mẹ nếu thử làm một vài việc nêu trên.

NÓI THẬT

Nói dối là cách hủy hoại lòng tin của cha mẹ nhanh nhất. Đây là một khoản tiền rút khổng lồ và bạn sẽ phải mất nhiều tháng, thậm chí nhiều năm mới có thể lấy lại lòng tin của cha mẹ. Một bạn trẻ từng chia sẻ: "Hãy trung thực. Sự thật có thể mất lòng, nhưng việc để cha mẹ phát hiện ra bạn nói dối còn mất lòng hơn gấp mười lần".

Sự thật là cha mẹ bạn rồi cũng sẽ phát hiện ra bạn nói dối thôi. Bậc phụ huynh nào cũng có khả năng phát hiện nói dối hết sức tài tình và họ có thể đánh hơi ra những điều bạn đang cố che giấu. Vì vậy, hãy thẳng thắn với cha mẹ bởi vì sự trung thực luôn đúng.

Câu chuyện của Janna là một minh chứng rõ ràng cho quan điểm này.

Năm mười ba tuổi, mình gặp Alfonso; năm đó anh ấy mười bảy tuổi. Bọn mình nghĩ bọn mình yêu nhau. Thế nhưng cha mẹ mình lại không muốn để mình hẹn hò trước năm mười sáu tuổi, đặc biệt là với một anh chàng lớn tuổi hơn. Mọi mâu thuẫn bắt đầu từ đó.

Một buổi tối thứ Sáu nọ, vì thật sự rất muốn đi chơi với Alfonso nên mình đã nói dối cha mẹ mình sẽ sang nhà một đứa bạn gái rồi đi gặp anh ấy. Chỉ một tiếng sau, cha mẹ đã phát hiện ra mình nói dối và thế là mình tiêu đời. Mình không được phép nói chuyện với Alfonso nữa, mình bị cấm túc suốt hai tuần lễ đồng thời không được sử dụng điện thoại. Mình muốn phát điên lên!

Cái vòng lẩn quẩn "lén lút hẹn hò rồi bị phát hiện" cứ thế tiếp diễn suốt nhiều năm trời. Mọi việc thật khó khăn với mình vì mình cũng yêu cha mẹ, mình chỉ muốn họ nhận ra Alfonso không phải người xấu và đồng ý để mình được ở cạnh anh ấy. Alfonso và mình vẫn quen nhau, nhưng mối quan hệ giữa mình và cha mẹ rất tệ. Cha mẹ

không tin tưởng mình còn mình thậm chí không muốn nhìn mặt họ.

Năm lên mười sáu tuổi, mình vô cùng hạnh phúc vì giờ đây mình đã có thể công khai hẹn hò với Alfonso. Bọn mình công khai hẹn hò được khoảng sáu tháng. Rồi mình chợt nhận ra mình đã bỏ lỡ quá nhiều thứ và mình chỉ muốn được làm một cô gái tuổi teen bình thường. Anh ấy lớn hơn mình và giờ đã vào đại học trong khi mình vẫn chưa sẵn sàng. Mình quyết định chia tay với Alfonso và xin lỗi cha mẹ mình.

Mối quan hệ giữa mình và cha mẹ không dễ hàn gắn chút nào. Mình đã nói dối cha mẹ trong một khoảng thời gian quá dài và hiện tại họ không còn chút lòng tin nào ở mình nữa. Mình cảm thấy như đang bước đi trên vỏ trứng vậy. Mình biết việc lấy lại niềm tin cần nhiều thời gian. Mình cố gắng làm mọi việc có thể. Mình dọn dẹp nhà, chăm sóc các em và trên hết, mình luôn nói thật với cha mẹ.

Dần dần, cha mẹ cũng cảm nhận được mình đang thật sự cố gắng khắc phục những sai lầm ngày xưa nên đã bắt đầu cởi mở trở lại với mình. Mình biết cha mẹ vẫn luôn yêu thương mình và để đáp lại, mình cũng cần thể hiện tình yêu của mình với cha mẹ. Giờ mình đã nhận ra cha mẹ hiểu về cuộc đời nhiều hơn mình.

TỰ GIÁC GIÚP ĐỠ CHA MẸ

Chén bát có cần được rửa không? Em gái bạn có cần người đón về không? Mẹ bạn có đang cần nghỉ ngơi một chút không? Nếu có, đừng đợi người lớn yêu cầu, hãy quan sát xem xung quanh có việc gì cần làm và làm ngay đi.

Ryan, mười ba tuổi, tâm sự: "Cha mẹ chưa bao giờ thật sự kỳ vọng gì nhiều ở mình. Họ chỉ cần mình chăm chỉ làm bài tập về nhà và thu xếp vài việc cá nhân, chỉ vậy thôi. Một lần nọ, mẹ mình thật sự rất mệt sau bữa tối và mình đã đề nghị dọn dẹp nhà bếp giúp mẹ. Mẹ mình vui phát khóc. Mình thật sự hạnh phúc khi có thể giúp mẹ được nghỉ ngơi một chút".

Nếu bạn có em, một trong những cách đỡ đần cha mẹ tốt nhất là làm bạn với em và giúp cha mẹ chăm sóc em. Tôi còn nhớ khi cậu em trai Joshua của tôi bắt đầu vào trung học, cha tôi đã vô cùng lo lắng cho em ấy. Thằng bé vừa chuyển trường nên gần như không quen biết ai ở trường. Thằng bé lại ốm yếu và vụng về. Tôi có thể cảm nhận được sự trăn trở của cha nên đã cố gắng ở bên cạnh Joshua. Tôi thậm chí còn giúp huấn luyện đội bóng tân binh của em. Tôi sẽ không bao giờ quên cha đã cảm kích nỗ lực của tôi ra

sao. Thật tuyệt vời!

GHI NHỚ NHỮNG VIỆC NHỎ

Trong nhiều mối quan hệ, những việc nhỏ thật ra chính là việc lớn. Thế những việc nhỏ ấy là gì? Một lời tử tế, một nụ cười ấm áp, một mẩu giấy ghi lời cảm ơn. Gabby đã kể tôi nghe câu chuyện sau đây:

Mặc dù không đến nỗi là không thể hàn gắn, nhưng mối quan hệ giữa mẹ và mình vẫn tồn tại những tổn thương nhất định. Mình đã quyết định viết cho mẹ một lá thư để bày tỏ rằng mẹ có ý nghĩa nhiều như thế nào với mình. Một buổi sáng, mình đã đặt lá thư ấy vào xe mẹ rồi tiếp tục công việc hằng ngày. Sau đó, mình không suy nghĩ nhiều về lá thư nữa. Thật ngạc nhiên làm sao, khi mình trở về nhà tối hôm đó, mẹ đang đứng ở cửa chờ mình và tiến tới ôm mình vào lòng thật chặt. Mẹ nói đó là món quà tuyệt nhất mẹ từng nhận được từ mình - dù đó chỉ là một lời cảm ơn giản dị và sự công nhận tất cả những gì mẹ đã làm.

Câu chuyện này nhắc tôi nhớ đến hồi tôi tặng mẹ một món quà đặc biệt nhân Ngày của Mẹ. Thay vì mua cho mẹ lọ nước hoa mà mẹ vẫn thường giả vờ cảm kích ("Ôi, Sean. Lại là nước hoa đấy à! Thật tuyệt làm sao!"), tôi đã sáng tác một bài thơ ca ngợi mẹ có tựa đề Con trai và Mẹ. Mẹ đã nói với tôi đó là món quà tuyệt nhất tôi từng tặng bà và thậm chí còn treo bài thơ lên "bức tường danh vọng" của bà nữa.

CỞI MỞ

THẾ BUỔI KHIÊU VŨ TỐI NAY THẾ NÀO HẢ CON?
TỐT Ạ.
CÁC CON ĐÃ LÀM GÌ NÀO?
KHÔNG GÌ HẾT Ạ.
CÁC CON ĐÃ ĐI ĐÂU?
CON CŨNG KHÔNG BIẾT NỮA.
HẲN CÁC CON PHẢI LÀM GÌ ĐÓ CHỨ. CON ĐÃ ĐI TỪ LÚC SÁU GIỜ CƠ MÀ.
BỌN CON CHỈ ĐI CHƠI LOANH QUANH THÔI Ạ.
ĐI VỚI AI?
CHỈ VÀI NGƯỜI BẠN THÔI Ạ.
THÔI NÀO, CON YÊU. HÃY NÓI CHUYỆN VỚI CHA ĐI. CỞI MỞ MỘT CHÚT XEM NÀO.
ĐỂ CHO CON YÊN ĐI, CHA. HIỆN GIỜ CON KHÔNG CÓ HỨNG TRÒ CHUYỆN.

Bạn có thấy cuộc trò chuyện này nghe quen không? Nếu có thì đây cũng là việc vô cùng bình thường. Có những lúc bạn đơn giản là không muốn nói chuyện, đặc biệt là khi cuộc nói chuyện bắt đầu có hơi hướm của một cuộc hỏi cung. Tuy nhiên, mọi việc đều có thời điểm thích hợp của nó - có lúc cần đóng và có lúc cần mở. Thực tế, bạn sẽ không thể thân thiết với cha mẹ mình nếu bạn không chia sẻ suy nghĩ của mình với họ.

Các bạn trẻ thường cảm thấy khó mở miệng hỏi: "Cha/mẹ nghĩ con nên làm gì?". Nhưng hỏi cha mẹ câu hỏi này là một việc làm rất thông minh, bởi cha mẹ có thể không phải lúc nào cũng trông thật ngầu, nhưng họ thường rất khôn ngoan. Bạn có thể hiểu biết về thời trang và các xu hướng mới hơn cha mẹ, nhưng cha mẹ lại biết nhiều hơn bạn những vấn đề liên quan đến tình yêu và hạnh phúc. Cha mẹ đặc biệt rất giỏi trong việc giúp đỡ bạn đối phó với sự phản bội, giải quyết các câu chuyện đầy bi kịch về bạn trai/bạn gái và giúp bạn cảm thấy khá hơn khi bạn phải trải qua một ngày tồi tệ.

Một lần nọ, một người bạn cũ của gia đình đã nói với tôi: "Sean, nếu cháu chịu bàn với cha mẹ về tất cả những quyết

định quan trọng của mình, cháu sẽ không bao giờ mắc phải những sai lầm nghiêm trọng". Lời khuyên của bác ấy đặc biệt đến nỗi tôi không bao giờ quên và tôi luôn cố gắng nghe theo lời bác.

Nhưng nếu bạn muốn cởi mở với cha mẹ mà lại sợ hệ quả của việc đó thì sao? Bạn sợ cha mẹ sẽ nổi giận hoặc thất vọng và thốt ra những lời đại loại như: "Con đã làm gì cơ?!" hoặc "Thật là một ý tưởng ngu ngốc!". Tôi xin chia sẻ với bạn một phương pháp gần như luôn có hiệu quả. Hãy mở lời với cha mẹ kiểu thế này: "Mẹ ơi, có việc này con thật sự muốn nói với mẹ, nhưng con sợ mẹ sẽ nổi giận nếu con nói ra".

Mẹ bạn sẽ nói: "Ồ không, mẹ không nổi giận đâu".

"Có đấy ạ. Mẹ luôn nổi giận và con sẽ phải hối tiếc vì đã nói mọi chuyện với mẹ."

"Mẹ hứa đấy, con yêu. Mẹ sẽ không nổi đóa lên đâu. Hãy nói cho mẹ biết có việc gì nào". Đến lúc này, mẹ bạn đã tò mò đến nỗi bà sẽ tìm hiểu cho ra bạn đã gặp chuyện gì.

"Dạ được rồi. Nhưng mẹ phải hứa mẹ sẽ chỉ lắng nghe và không được nổi giận nhé."

Cách tiếp cận này giúp cha mẹ bạn chuẩn bị tâm lý cho những điều bạn sắp nói. Nhờ vậy, họ sẽ lắng nghe kỹ hơn và cẩn thận hơn trong cách mình phản ứng.

DÙNG NHỮNG CÂU NÓI THỂ HIỆN TÌNH YÊU THƯƠNG VÀ SỰ TÔN TRỌNG

Nếu bạn muốn sống hòa hợp với cha mẹ, hãy ghi nhớ những từ ngữ và câu nói quan trọng sau. Từ đầu tiên là **làm ơn**. Từ tiếp theo là **cảm ơn**. Câu nói quan trọng bạn cần nhớ chính là**Con yêu cha/mẹ**. Và câu cuối cùng chính là **Con có thể giúp được gì ạ?** Những câu nói vừa nêu đều ẩn chứa sức mạnh và ma thuật.

Từ **làm ơn** thể hiện phép lịch sự và sự tôn trọng. Từ **cảm ơn** cũng vậy. Thứ dễ khiến cha mẹ mất bình tĩnh nhất chính là sự vô ơn. Vì vậy, hãy tìm cách nói lời cảm ơn cha mẹ bất cứ khi nào có thể.

"Cảm ơn mẹ! Bữa tối ngon hết sảy."

"Con cảm ơn cha rất nhiều vì đã cho con mượn xe tối qua. Con đã có một buổi tối rất tuyệt vời."

Con yêu cha/mẹ là những lời kỳ diệu tiếp theo bạn cần nhớ. Trong một số gia đình, những cái ôm và lời nói yêu thương được trao cho nhau hết sức thoải mái. Nhưng ở một số gia đình khác, không khí lại hết sức lạnh lẽo. Nếu gia đình bạn thuộc dạng này, hãy cố gắng trở thành người tiên phong phá vỡ vòng lẩn quẩn và giúp các thành viên trong gia đình xây dựng thói quen bày tỏ tình cảm bằng nhiều cách khác nhau. Chỉ một người khởi xướng cũng có thể tạo nên những thay đổi lớn lao. Dưới đây là cách Sherwin thực hiện được điều đó.

Cha mình là một người cha tuyệt vời, chỉ có điều cha hơi nóng tính, việc này nhiều lúc khiến mình thấy hơi sợ. Hồi mình còn nhỏ, cha rất hay la rầy và có lúc khiến mình cảm thấy tổn thương ghê gớm. Nhưng tận đáy lòng, mình không hề trách cha. Mình luôn nghĩ đó là do lỗi của mình.

Lúc bấy giờ, mình có xem một chương trình truyền hình thực tế. Trong chương trình đó, người cha không may qua đời trong lúc con ông vẫn chưa kịp nói "Con yêu cha" lần nào. Lúc đó mình đã nghĩ: Biết đâu mình cũng không còn cơ hội nói với cha rằng mình yêu cha và điều cuối cùng mình nói với cha lại là: "Dạ, con sẽ bỏ món lasagna vào lò nướng ngay đây". Kể từ đó, mỗi ngày mình đều ôm cha một cái. Đó là cách mình bày tỏ "Con yêu cha".

Lần đầu tiên mình ôm cha, mình đã rất ngạc nhiên vì cha không thấy chuyện đó kỳ cục. Mình đã nói với cha rằng mình không bao giờ muốn xa cha. Bất luận có chuyện gì xảy ra, mình muốn cha con mình sẽ luôn bên cạnh nhau. Cha cũng có cùng suy nghĩ với mình. Cha đảm bảo rằng mình luôn có thể tìm đến cha bất cứ khi nào mình cần ông. Mình rất yêu cha. Dù có những lúc mình không thích tính cộc cằn của cha, mình vẫn ôm ông mỗi ngày. Cha cũng không thắc mắc gì về việc đó. Mối quan hệ của cha con mình cứ thế tốt lên từng ngày.

James Taylor từng hát:

Con có thể giúp được gì ạ? chính là câu nói kỳ diệu tiếp theo. Cảnh báo: Nhớ đảm bảo cha mẹ bạn đã ngồi xuống khi bạn thử nói ra điều này bởi câu nói diệu kỳ này có thể khiến họ ngã lăn ra đất đấy.

"Mẹ ơi, con biết hiện giờ mẹ đang rất căng thẳng. Con có thể giúp được gì không?"

Khi cha bạn than phiền: "Ôi không! Nhìn cái nhà xe kìa. Trông như thể một cơn lốc xoáy vừa quét qua đây vậy".

Bạn liền đáp lời: "Con có thể giúp được gì không cha?".

Sau tất cả những gì đã được đề cập trong phần xây dựng Tài khoản Mối quan hệ với cha mẹ, nếu tôi phải tóm gọn mọi thứ lại thành chỉ một câu, đó sẽ là: Hãy luôn giữ phòng bạn sạch sẽ. Vì một số lý do lạ lùng nào đó, các bậc phụ huynh thật sự rất thích điều này. Thậm chí bạn có thể phạm cả đống lỗi, nhưng chỉ cần bạn giữ cho phòng ốc sạch sẽ thì mọi lỗi lầm đều được tha thứ. Điều này đặc biệt hữu ích khi phòng của em bạn bừa bộn, bởi vì khi đem ra so sánh, bạn sẽ trở nên sáng giá hơn.

Cha mẹ thật phiền toái

Chúng ta đều biết rằng thỉnh thoảng các bậc phụ huynh có thể rất phiền phức. Cụ thể, năm lời phàn nàn thường gặp ở các bạn trẻ là:

>> CHA MẸ LUÔN SO SÁNH MÌNH VỚI NGƯỜI KHÁC.

>> CHA MẸ KHÔNG BAO GIỜ HÀI LÒNG.

>> CHA MẸ HAY KHIẾN MÌNH XẤU HỔ.

>> CHA MẸ HAY BẢO VỆ THÁI QUÁ.

>> CHA MẸ CỨ CÃI NHAU SUỐT.

Khi đối mặt với những lời phàn nàn này, bạn cần phải đưa ra lựa chọn. Bạn có thể lựa chọn để những lời phàn nàn làm mình điên tiết và nhặng xị lên. Hoặc bạn có thể tìm cách đối phó với vấn đề.

Nếu bạn đang khó chịu vì tính khí của cha mẹ, hãy tập trung vào "vòng tròn những điều có thể kiểm soát" của mình. Đừng lãng phí năng lượng vào những thứ mà bạn không thể kiểm soát, chẳng hạn như những khuyết điểm của cha mẹ hay các thói quen phiền toái của họ. Hãy tập trung vào những gì bạn có thể kiểm soát, chẳng hạn như thái độ và phản ứng của bạn đối với những việc cha mẹ làm. Bạn không thể thay cha mẹ lựa chọn. Bạn chỉ có thể lựa chọn cho chính mình.

VÒNG TRÒN NHỮNG ĐIỀU KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT
VÒNG TRÒN NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ KIỂM SOÁT
• Thái độ của tôi
• Phản ứng của tôi trước hành động của cha mẹ
• Những lựa chọn của tôi
Tính cách của cha mẹ • Những lựa chọn của cha mẹ • Những điểm yếu của cha mẹ

CHA MẸ LUÔN SO SÁNH MÌNH VỚI NGƯỜI KHÁC

"Sao con không được như anh con nhỉ?" **Ôi**.

"Sao con lại không tham gia vào các hoạt động ngoại khóa như bạn Tayva của con nhỉ? Giờ cuộc sống con bé đã đâu vào đó cả rồi." **Ôi**.

Sondra kể với tôi rằng cô bé luôn cảm thấy mình bị cha hạ thấp mỗi khi ông so sánh em với người khác.

Hồi mình còn nhỏ, cha mình thật sự rất tuyệt vời, nhưng giờ ông không còn thế nữa. Mình có hai em trai và một chị gái. Mình và chị gái chỉ cách nhau mười một tháng tuổi. Cha rất hay so sánh mình với chị. Chị ấy rất thông minh. Cha luôn nói với mình: "Con chưa đủ năng lực". Ông còn nói mình không có tố chất của một sinh viên đại học. Nhưng không sao cả. Ý mình là mình đã dần quen với việc đó rồi.

Gần đây, cả nhà mình có đến nhà cô mình chơi. Cha và cô bắt đầu nói chuyện với nhau về việc ai trông giống ai. Cha mình nói: "Đúng vậy, Sondra trông giống anh, nhưng đầu óc con bé lại chẳng giống anh

chút nào, chỉ có chị nó thừa hưởng điểm này từ anh". Cha mình và chị mình đều có vầng trán cao. Cha nói thêm: "Những người trán cao rất thông minh, thế nên dễ hiểu vì sao trán Sondra lại thấp như thế". Mình thật sự cảm thấy bản thân vô cùng tồi tệ. Mình cũng muốn có được mối quan hệ tốt đẹp với cha giống như chị mình.

Tôi dám cá với bạn là cha của Sondra thật sự rất thương bạn ấy. Ông ấy chỉ không ý thức được mình đang làm tổn thương cảm xúc của con mình nhiều đến mức nào. Thỉnh thoảng chúng ta vẫn so sánh bản thân với cô gái có mái tóc hoàn hảo hay chàng trai có điểm trung bình môn 4,0/4,0 đó thôi. Việc ngừng so sánh không hề dễ dàng và cha mẹ chúng ta cũng cảm thấy như vậy. Đó là khuynh hướng chung của con người. Vì một số lý do lạ lùng nào đó và với ý định tốt, cha mẹ nghĩ rằng việc so sánh bạn với người khác sẽ tạo động lực để bạn tiến bộ. Và tất cả chúng ta đều biết rằng việc đó thường có tác dụng hoàn toàn trái ngược.

Đôi khi cha mẹ không thẳng thừng so sánh bạn với người khác mà chọn cách đầy ẩn ý và khó nhận ra hơn. Như McKayla chia sẻ: "Mẹ mình hay khen bạn bè mình nữ tính, ngụ ý rằng mình không nữ tính chút nào".

Nếu bạn cảm thấy mình đang bị so sánh với người khác quá nhiều, hãy cân nhắc những cách giải quyết sau. Đầu tiên, cố gắng đừng để bụng. Hãy ghi nhớ cảm giác khó chịu hiện tại và hạ quyết tâm không làm điều tương tự với con cái của mình về sau. Tiếp theo, có thể bạn nên chia sẻ cảm giác của mình với cha mẹ. Lần tới, nếu cha hay mẹ còn so sánh bạn với anh chị em của bạn, một người bạn của bạn hay một vị thần Hy Lạp nào đó, hãy từ tốn nói với họ: "Cha/mẹ ơi, việc cha mẹ so sánh con với người này người kia thật sự làm con tổn thương. Con hoàn toàn khác với những người đó và con thật sự mong cha mẹ đừng so sánh như vậy".

Tất cả chúng ta đều muốn được cha mẹ yêu thương. Tôi còn nhớ một lần nọ, tôi đi dự tiệc cùng gia đình và vô tình nghe thấy một người bạn hỏi cha tôi: "Trong mấy đứa con trai của anh, đứa nào giống anh nhất?". Cha tôi trả lời: "Ồ, anh không biết nữa. Anh nghĩ chắc Joshua giống anh hơn mấy đứa còn lại một chút". Tôi đã cảm thấy rất buồn, như thể cha thật sự thích Joshua nhiều hơn tôi. Đây chỉ là một việc nhỏ và cha tôi cũng không có ác ý gì. Nhưng việc đó đã khiến tôi nhận ra hai điều: Chúng ta đều khao khát được cha mẹ mình yêu thương và chúng ta rất sợ bị đem ra so sánh với người khác.

Tất cả chúng ta đều có những điểm khác biệt và những giá trị riêng, không thể đem đi so sánh với bất kỳ ai. Tôi thích cách nói của Ruth Vaughn:

CHA MẸ KHÔNG BAO GIỜ HÀI LÒNG

Sarina kể với tôi:

Mình và cha gần như không bao giờ nhìn thẳng vào mắt nhau. Cha

luôn cho rằng mình có thể học tốt hơn nữa, dù học kỳ trước mình đã đạt đến sáu điểm A và hai điểm C. Tất cả những gì cha có thể nói với mình là: "Hãy chăm học hơn nữa và đạt điểm cao vào". Câu nói của cha thật sự khiến mình phát điên.

Đây là một thách thức kinh điển mà tôi gọi là hội chứng "Không bao giờ hài lòng". Cha mẹ bạn cứ rầy la bạn suốt. Dường như bạn không thể làm việc gì cho ra hồn. Bạn rất muốn cha mẹ tự hào về mình nhưng lại không sao khiến họ hài lòng được.

Nếu hiện tại bạn đang trải qua chuyện tương tự, đừng vội nghĩ rằng cha mẹ không thương bạn. Cũng giống như chuyện so sánh, các bậc phụ huynh thường không nhận ra những việc họ đang làm và họ nghĩ rằng họ làm thế vì muốn tốt cho bạn. Cũng rất có thể cha mẹ bạn đã từng được nuôi dạy theo cách tương tự. Người ta không trở thành cha mẹ với một quyển cẩm nang hướng dẫn cách trở thành một bậc phụ huynh tuyệt vời.

Một việc khác bạn có thể thử chính là chỉ ra cho cha mẹ bạn thấy tất cả những việc tốt đẹp bạn đang làm. Ví dụ, Sarina có thể trả lời cha bạn ấy như sau: "Vâng, con biết con có thể học tốt hơn nữa cha ạ. Nhưng cha không thấy việc đạt được sáu điểm A trong học kỳ vừa qua là rất tốt rồi sao? So với năm ngoái, kết quả như thế đã là sự tiến bộ vượt bậc rồi ạ".

CHA MẸ HAY KHIẾN MÌNH XẤU HỔ

Tôi không biết cha mẹ bạn thế nào, nhưng hồi tôi còn nhỏ, cha mẹ tôi đã khiến tôi xấu hổ ghê gớm đến nỗi tôi không còn biết xấu hổ là gì nữa, như thể tôi đã phát triển khả năng miễn dịch với cảm giác xấu hổ vậy.

Tôi được sinh ra ở Ireland và gia đình tôi sống ở đó được vài năm. Trong khoảng thời gian ấy, mẹ tôi đã kịp tiếp thu một số truyền thống bản địa. Khi chúng tôi quay về Mỹ, vào mỗi dịp lễ Thánh Patrick, mẹ sẽ đến trường tiểu học của tôi trong bộ tóc giả to tướng và một thùng bánh quy hình cỏ ba lá cũng to không kém. Rồi mẹ sẽ hát một liên khúc các bài dân ca Ireland như bài *Khi những đôi mắt Ireland mỉm cười* bằng giọng opera. Thầy cô và bạn bè của tôi lúc nào cũng tỏ ra vô cùng thích thú trước màn biểu diễn ấy. Chỉ có tôi là trốn xuống dưới gầm bàn, muốn chết đi vì xấu hổ.

Cha tôi là một tác giả và mọi người thường hỏi tôi: *"Hóa ra cậu là con trai của Stephen R. Covey à?"*

"À đúng thế."

"Wow! Cảm giác khi có một người cha nổi tiếng như thế là như thế nào nhỉ?"

"Ơ, tớ không biết nữa."

"Cậu làm ơn chuyển lời với cha cậu là sách của ông ấy đã thay đổi cuộc đời tớ nhé!"

"Ừ, được thôi, sao cũng được", tôi trả lời.

Nhưng những lúc như thế, tôi hay thầm nghĩ: "Cậu có biết việc cha tớ chạy bộ với đôi vớ đen cao đến đầu gối không nhỉ?".

Khi tôi mười chín tuổi, cuối cùng tôi cũng đọc một trong những quyển sách cha viết để xem tại sao mọi người lại bị ông mê hoặc như thế và tôi đã hết sức kinh ngạc về tầm hiểu biết sâu rộng của ông.

Rất có thể cha mẹ bạn cũng thường khiến bạn xấu hổ như cha mẹ tôi đã từng. Hoặc cũng có thể họ không biết chút gì về thời trang và âm nhạc. Nhưng thế thì đã sao? Ta luôn có thể tìm đến cha mẹ

mỗi khi cần ý kiến cho những vấn đề hệ trọng, chẳng hạn như làm thế nào để phục hồi sau khi vừa bị ngã gục.

Nếu bạn vẫn chưa nhận ra thì hãy nhớ rõ điều này: Cha mẹ chúng ta từng trải hơn chúng ta. Anya, một học sinh ở Florida, nói: "Cha mẹ đã trải qua rất nhiều chuyện. Họ chính là nguồn kiến thức về thế giới thật số một của tôi".

Cha mẹ thường thông minh hơn bạn nghĩ đấy. Điều này được thể hiện trong câu nói mà tôi từng đọc ở đâu đó: "Các bậc cha mẹ chỉ tuyệt vời bằng một nửa những gì đứa con nhỏ nghĩ về họ và họ chỉ ngốc nghếch bằng một nửa những gì mà đứa con tuổi teen nghĩ về họ".

CHA MẸ HAY BẢO VỆ THÁI QUÁ

Bạn có bao giờ cảm thấy cha mẹ đang kiểm soát bạn thái quá hay không?

Hãy đánh dấu vào những phát biểu đúng với cha mẹ bạn.

▫ Cha mẹ luôn phải biết chính xác mình đã đi đâu và mình đi với ai.

▫ Cha mẹ đặt một lệnh giới nghiêm hết sức nghiêm ngặt với mình.

▫ Cha mẹ luôn giúp mình giải quyết vấn đề khi mình gặp rắc rối.

▫ Cha mẹ thường có thái độ phán xét với những người bạn mình chơi chung.

▫ Cha mẹ đề ra tiêu chuẩn rất cao về đối tượng mình hẹn hò.

▫ Nếu mình làm hỏng việc, cha mẹ sẽ cấm đoán mình nhiều hơn.

▫ Cha mẹ nói rất nhiều và không tôn trọng sự riêng tư của mình.

▫ Cha mẹ quá nghiêm khắc và có quá nhiều luật lệ.

Nếu bạn đánh dấu vào quá nhiều mục trong số những mục được nêu, có hai khả năng có thể xảy ra: Cha mẹ bạn không tin tưởng bạn hoặc cha mẹ quá quan tâm đến bạn. Trong hầu hết các trường hợp, các bậc cha mẹ được cho là bảo vệ thái quá chỉ đơn thuần là quá quan tâm đến con cái và họ thể hiện sự quan tâm ấy bằng các luật lệ và nhu cầu luôn muốn biết mọi thứ về con mình. Vì vậy, đừng quá lo lắng về những luật lệ của cha mẹ. Sau cùng, nếu phải

chọn một trong hai, bạn nghĩ mình muốn có cha mẹ quan tâm đến mình quá nhiều hay cha mẹ không quan tâm đến mình chút nào cả?

Nếu bạn hoàn toàn xứng đáng được cha mẹ tin tưởng nhưng họ vẫn nghiêm khắc một cách kỳ cục, bạn có thể làm gì đây? Thật không may, tôi không có câu trả lời nào tốt hơn ngoài lời khuyên: Hãy tiếp tục sống sao cho xứng đáng với lòng tin của cha mẹ. Hãy tiếp tục thành thật. Nhưng bạn cũng nên cẩn thận, đừng quá bận tâm về sự nghiêm khắc của cha mẹ đến mức khiến bản thân muốn nổi loạn nhé.

Một trong những thách thức lớn nhất đối với các bạn trẻ chính là giờ giới nghiêm. Các bậc cha mẹ rất thích giờ giới nghiêm, còn các bạn trẻ lại hoàn toàn không thích. Dù thích hay không, hầu hết các bạn trẻ đều có giờ giới nghiêm, dù họ có chịu thừa nhận chuyện này hay không. Tất cả các bạn trẻ đều cho rằng giờ giới nghiêm được đặt ra là để hủy hoại mọi niềm vui trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, thật ra cha mẹ bạn đặt ra giờ giới nghiêm là vì lo lắng về ma túy, những tay tài xế say rượu và những kẻ biến thái đi lang thang trong đêm. Nghe có vẻ kỳ cục, nhưng đó là sự thật. Thậm chí giờ giới nghiêm còn có thể có lợi cho bạn trong vài trường hợp. Nếu bạn phải thoát khỏi một tình huống không mấy thoải mái, bạn có thể viện lý do giờ giới nghiêm: "Xin lỗi, nhưng mình phải đi đây. Đã tới giờ giới nghiêm tào lao của mình rồi".

GLASBERGEN
"Tối thứ Sáu con đã đi chơi đến tận chín giờ tối, hôm qua con lại uống cola thay vì uống sữa và sáng nay thì con quên dùng chỉ nha khoa. Cha mẹ e rằng con đang trở nên quá nổi loạn."
© 1999 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

Tin vui là giờ giới nghiêm thường có thể được đàm phán lại một

chút. Dưới đây là ba kỹ thuật đàm phán giờ giới nghiêm bạn có thể tham khảo.

1. Bánh ít đổi đi, bánh quy đổi lại. Thỉnh thoảng cha mẹ sẽ nới lỏng luật lệ một chút nếu bạn giúp cha mẹ làm những việc đáng ghi nhận. "Mẹ ơi, nếu con dọn sạch tầng hầm, mẹ có thể cho con về trễ một chút vào tối thứ Sáu này được không mẹ?"

2. Nguồn dự trữ lòng tin. Hãy thể hiện bạn là người có trách nhiệm bằng cách nghiêm chỉnh tuân thủ giờ giới nghiêm trong một khoảng thời gian dài để gầy dựng nguồn dự trữ lòng tin dồi dào ở cha mẹ. "Mẹ ơi, nếu con tuân thủ nghiêm ngặt giờ giới nghiêm của con suốt mùa hè, chúng ta có thể mở rộng giờ giới nghiêm thêm một tiếng đồng hồ bắt đầu từ mùa thu tới được không mẹ?"

3. Sự kiện lớn. Nếu một sự kiện lớn sắp diễn ra, hãy thông báo trước với cha mẹ về việc đó. Cha mẹ thường sẽ sẵn lòng chấp nhận một vài ngoại lệ. "Mẹ ơi, thứ Bảy tuần sau Laura có tổ chức tiệc nhân dịp nghỉ giữa kỳ. Mẹ cho con về trễ một tối được không ạ?"

CHA MẸ CỨ CÃI NHAU SUỐT

Bầu không khí trong gia đình bạn thế nào? Mọi người sống trong hòa bình hay chiến tranh? Một bạn trẻ tâm sự: "Cha mẹ mình rất hay cãi nhau. Tuy sau đó họ luôn làm lành, nhưng mình vẫn thấy rất sợ".

Nếu có thêm chút rượu vào những cuộc cãi vã thì mọi thứ càng dễ bùng nổ hơn. April đã chia sẻ với chúng ta câu chuyện liên quan đến vấn đề này: "Cha mình uống rất nhiều rượu. Khi cả nhà ngồi ăn tối cùng nhau, cha thường kiếm chuyện la mắng anh trai mình. Mẹ mình cố ngăn họ lại và những lúc như thế, mình cảm thấy gia đình mình tan nát cả rồi".

Tình trạng cãi vã và la hét có thể trở nên tồi tệ đến nỗi bạn không thể chịu nổi việc phải ở nhà.

Trong những tình huống như vậy, thứ duy nhất bạn có thể kiểm soát được là chính mình. Bạn không thể thay đổi cha mẹ, nhưng bạn có thể lựa chọn giữa việc la hét, cãi lại và việc bình tĩnh đón nhận. Bạn cũng có thể làm người giải hòa và tạo nên một sự khởi đầu mới.

Danette từng đối mặt với một thách thức tương tự như thế.

Cha mẹ mình không hợp nhau lắm. Năm mình mười lăm tuổi, cha mẹ mình lúc nào cũng kiếm chuyện cãi nhau và mình thường phải bỏ đi ngủ để không phải chứng kiến điều đó. Mình nhớ có lần mình đang ngủ thì bị đánh thức bởi tiếng hét của mẹ mình: "Anh không thể bỏ đi mà không nói một lời nào với con như thế".

Mình hoàn toàn bị sốc khi cha mình bước vào phòng và nói với mình rằng ông ấy yêu mình. Mình ngồi bật dậy, hỏi cha mình chuyện gì đang xảy ra. Mình vẫn còn nhớ rõ cơn hoảng loạn bóp nghẹn trái tim mình lúc đó. Cha mình nói lời tạm biệt và tất cả những gì mình có thể nói là: "Cha đợi đã!". Mình nghĩ phải có cách nào đó mình có thể làm để sửa chữa việc này.

Mình hỏi cha mẹ: "Chúng ta nói chuyện với nhau về việc này được không ạ?".

Phòng ngủ của cha mẹ nằm ngay đối diện phòng mình và ba người nhà mình đã vào đó, cùng nhau ngồi xuống. Mình còn nhớ mình đã nhắc nhở cha mẹ về lời hứa của họ, nhắc họ nhớ rằng mình yêu thương và cần cả hai người họ đến mức nào và đề nghị cả nhà cầu nguyện cùng nhau. Mình cầu nguyện thành lời thay cho cả ba người. Cha mẹ mình đều khóc khi mình cầu nguyện xong. Cha mình đứng dậy, cảm ơn mình và nói ông yêu mình rất nhiều, rồi bỏ đi.

Mình khóc gần như suốt đêm và sống trong trạng thái đờ đẫn ở trường suốt cả ngày hôm sau. Nhưng khi về nhà, mình thấy cha đã quay về. Ông giải thích rằng ông chỉ cần chút thời gian và không gian riêng để suy nghĩ. Mình nghĩ mẹ mình cũng thế. Những lời tâm tình của mình đã nhắc cả hai nhớ lại lý do vì sao họ ở bên nhau và một lần nữa, mình đã học được rằng mình không thể đưa ra lựa chọn thay cho bất kỳ ai khác ngoài bản thân mình.

Không phải câu chuyện nào cũng có được cái kết có hậu như câu chuyện này. Vấn đề trọng tâm ở đây là việc Danette đã trở thành một nguồn ảnh hưởng tích cực và là người hòa giải trong chính gia đình mình. Cô bé tập trung vào những gì mình có thể thay đổi.

Đối phó với việc ly hôn

Những trận cãi vã đôi khi có thể dẫn đến một vụ ly hôn. Thật buồn khi phải nói điều này, nhưng hiện nay đó là tình trạng vô cùng phổ biến. Gia đình tôi vẫn trọn vẹn nên có lẽ tôi không thể hoàn toàn hiểu được tâm trạng của các bạn không may có cha mẹ ly hôn. Nhưng Lindsey hiểu điều này rất rõ. Lindsey từng phải đối mặt với vụ ly hôn của cha mẹ và đã thích ứng được với chuyện đó.

Tôi đã nhờ cô bé đưa ra lời khuyên cho những bạn trẻ khác có hoàn cảnh tương tự.

Mình sẽ bắt đầu bằng câu: Đó không phải là lỗi của bạn. Khi cha mẹ mình ly hôn, họ đã nói rất rõ ràng với mình rằng chuyện đó không liên quan gì đến mình hết.

Khoảng thời gian đầu thật sự rất khó khăn, bạn sẽ cảm thấy như thể mình sẽ không bao giờ thích nghi được với cuộc sống không có cả cha lẫn mẹ dưới cùng một mái nhà. Nhưng sau một thời gian, mọi việc sẽ trở nên tự nhiên hơn và bạn thậm chí còn nhận ra tình huống này cũng có vài điểm có lợi. Ví dụ, bạn sẽ nhận được gấp đôi số quà Giáng Sinh và sinh nhật, dù bạn không thể tận hưởng các kỳ nghỉ chung với cả hai người nữa.

Việc ly hôn của cha mẹ khiến mình luôn có cảm giác mọi thứ không còn được trọn vẹn. Lúc đầu, mình không nhận ra chính việc ly hôn đã gây ra cảm giác đó. Mình đã cảm thấy thất vọng, cáu bẳn và buồn bã suốt một thời gian dài, nhưng rồi mình cũng quen dần với hoàn cảnh mới. Mình nhận ra mình cũng không muốn cha mẹ sống chung mà không hạnh phúc. Mình cảm thấy cô đơn vì cho rằng không ai có thể hiểu được những gì mình đang trải qua. Rồi mình chợt nhận ra ba anh chị em của mình đều đang phải trải qua khó khăn này. Thế là bọn mình bắt đầu trò chuyện với nhau và việc đó đã giúp bọn mình vượt qua nỗi buồn một cách nhẹ nhàng hơn.

Lúc đầu, mình từng rất giận anh trai mình vì anh chọn sống cùng cha. Mình hối hận vì đã chống đối anh ấy, bởi vì giờ đây bọn mình đang hết sức thân thiết. Nói chung, bạn hãy cứ cố gắng nhìn nhận vấn đề một cách tích cực nhất có thể và tập thích nghi với hoàn cảnh mới từng chút một mỗi ngày.

Tiến sĩ Ken Cheyne cũng đã đưa ra một số lời khuyên giúp các bạn trẻ vượt qua chuyện ly hôn của cha mẹ dễ dàng hơn:

Hãy công bằng. Hầu hết các bạn trẻ đều cho rằng cha mẹ không nên buộc họ phải chọn đứng về phía ai.

Hãy giữ liên lạc. Bạn nên giữ liên lạc với người (cha/mẹ) bạn ít có cơ hội gặp gỡ do ở xa. Thậm chí chỉ một email viết ngắn gọn: "Con lúc nào cũng nhớ cha/mẹ" cũng đủ giúp mọi người nguôi ngoai cảm giác nhớ nhau.

Hãy sống tiếp đời mình. Đôi khi trong quá trình ly hôn, bản thân các bậc phụ huynh cũng phải vật lộn để thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống và điều đó khiến bạn có cảm giác như

cuộc sống của mình cũng bị chững lại. Thật ra, chính trong những lúc cuộc sống gia đình có nhiều xáo trộn, chúng ta càng nên giữ cho các khía cạnh khác của đời sống, chẳng hạn như chuyện học hành và bạn bè, được trôi chảy bình thường. Hãy tự chăm sóc bản thân bằng cách ăn uống đầy đủ và tập thể dục thường xuyên. Đây chính là cách chống căng thẳng rất hiệu quả.

Hãy để người khác hỗ trợ bạn. Nếu bạn cảm thấy suy sụp, hãy để bạn bè và người thân hỗ trợ mình. Những cảm giác này thường rồi sẽ qua đi. Nhưng nếu nỗi đau cứ kéo dài dai dẳng và bạn cảm thấy bị trầm cảm hoặc căng thẳng trầm trọng, hay bạn không thể tập trung vào các hoạt động thường nhật của mình, hãy nhờ một chuyên gia tư vấn hoặc một bác sĩ tâm lý giúp đỡ bạn. Có nhiều bác sĩ tâm lý chuyên giúp đỡ các bạn trẻ phải đương đầu với việc ly hôn của cha mẹ. Cha mẹ, giáo viên cố vấn ở trường hoặc bác sĩ gia đình có thể giới thiệu cho bạn một bác sĩ tâm lý như thế. Ngoài ra, bạn cũng nên trò chuyện với những người bạn cùng trang lứa có hoàn cảnh tương tự.

CHIM PHƯỢNG HOÀNG

Hẳn bạn đã từng nghe truyền thuyết về chim Phượng hoàng. Sau cuộc đời kéo dài hàng ngàn năm, chim Phượng hoàng sẽ đậu xuống giàn hỏa thiêu để ngọn lửa thiêu đốt mình thành tro bụi. Từ đống tro tàn ấy, một chú chim non sẽ vươn mình cất cánh và lại tiếp tục vòng đời kéo dài hàng ngàn năm nữa. Đôi khi sự sống mới được sinh ra từ tro tàn của sự thoái trào, giống như chuyện ly dị của cha mẹ bạn vậy. Ví dụ, cha mẹ bạn có thể sẽ hạnh phúc hơn khi có cuộc sống riêng. Nếu bạn có thể vượt qua nỗi đau từ một vụ ly hôn, tức bạn đã có thể nuôi dưỡng trong mình sức mạnh, lòng trắc ẩn và sự trưởng thành. Bạn có thể phát triển một mối quan hệ khăng khít hơn với anh chị em của mình bởi vì các bạn sẽ phải nương tựa vào nhau nhiều hơn.

Bethany đã chia sẻ câu chuyện của mình:

Cuộc sống của mình đã hoàn toàn thay đổi vào một ngày nọ, ngay trước khi mình bước vào năm cuối trung học. Hôm đó, mình đi làm về và nhận ra cha đã rời bỏ mẹ con mình. Cha chỉ để lại một lời nhắn: "Cuộc sống vốn là vậy. Tạm biệt con!".

Thoạt đầu, mình cảm thấy cuộc sống mới khá ổn. Việc cha không có ở nhà gần như là chuyện tốt vì mình không phải nghe những lời khó nghe mà cha thường nói về mẹ. Tuy nhiên, không bao lâu sau mẹ con mình đã nhận ra rằng các hóa đơn bắt đầu trễ hạn ít nhất một tháng.

Mẹ mình chỉ có thể đi làm ba ngày một tuần vì bị nứt mắt cá chân. Mình phải đổi việc, nhưng thậm chí công việc mới cũng không thể giúp mình kiếm đủ tiền trang trải cuộc sống.

Suốt năm cuối trung học, mình chỉ biết khóc và cố gắng tiết kiệm tiền giúp mẹ thanh toán hóa đơn. Lúc đầu, mẹ cảm thấy rất khó khăn khi phải nhận sự giúp đỡ của mình. Mẹ thường giấu mình những rắc rối tài chính của bà. Lúc đó, mình còn trẻ và quá ngây thơ nên đã không nhận ra hai mẹ con mình đang nợ ngập đầu.

Sau khi học xong trung học, mình đã nộp đơn ứng tuyển và được nhận vào đại học. Thế nhưng chỉ sau hai tháng, mình đã phải nghỉ học để đi làm phụ mẹ thanh toán hóa đơn. Mình còn nhớ rất nhiều lần mình đã không cầm được nước mắt vì mình thấy đời thật bất công. Lẽ ra mình phải được đến trường, vui vẻ với bạn bè và lấy bằng đại học, thế mà giờ đây mình phải làm việc toàn thời gian để tự lo cho mình và lo cho mẹ.

Cuối cùng, mình nhận ra rằng mình không thể để những điều tồi tệ vốn đã xảy ra rồi hủy hoại cuộc đời mình. Mình phải chứng minh rằng mình đủ mạnh mẽ để kiến tạo cuộc sống của riêng mình.

Đó là chuyện của bốn năm trước. Giờ đây, mình đã mua được nhà riêng và đón mẹ về sống cùng. Mình là cửa hàng trưởng của một cửa hàng văn phòng phẩm và mình cũng có việc kinh doanh riêng. Hiện tại, mình đang có mối quan hệ nồng nàn với một người đàn ông đúng như mình mơ ước. Nếu được chọn lại, mình sẽ không thay đổi bất kỳ điều gì trong quá khứ. Mình tin rằng chính nhờ những gian nan mình phải đương đầu khi cha bỏ rơi mẹ con mình mà mình mới được như ngày hôm nay.

Xóa bỏ khoảng cách

“Mẹ không biết gõ cửa là gì ạ?”, Natasha phàn nàn khi mẹ cô bé bước vào phòng ngủ của cô.

“Con phải dọn dẹp phòng đi chứ Natasha. Phòng con bừa bộn quá rồi.”

“Để sau đi mẹ. Con đang bận lắm.”

“Không, con phải dọn ngay đi.”

"Nếu con nghe thấy thì hãy ra dấu đi."

"Đây là phòng con mà mẹ. Rồi con sẽ dọn. Nhưng cho con thư thả vài phút đã. Và mẹ đừng có xông vào phòng con mà không gõ cửa nữa."

"Đây là nhà mẹ. Nên con đừng có bảo mẹ được làm gì hay không được làm gì ngay trong chính căn nhà của mẹ."

"Vâng, nhưng đây là phòng con và con cần được riêng tư."

"Con sẽ không có bất cứ sự riêng tư nào cho đến khi phòng con sạch sẽ. Thế nên mau đứng dậy dọn dẹp đi."

"Trời ạ, mẹ! **Làm ơn** ra khỏi phòng con đi."

Bạn có bao giờ cảm thấy dường như bạn và cha mẹ bạn đang nói hai thứ ngôn ngữ khác nhau không? Chà, có vẻ ai cũng từng trải qua cảm giác này rồi. Bạn thấy đó, trong khi bạn lo lắng không biết lũ bạn sẽ nói gì về kiểu tóc mới của mình, cha mẹ bạn lại lo lắng làm cách nào để thanh toán hết các hóa đơn. Bạn và cha mẹ nhìn đời qua những lăng kính khác nhau. Bạn nói một đàng, cha mẹ lại nghe ra một nẻo, và ngược lại.

ĐIỀU BẠN NÓI		ĐIỀU CHA MẸ NGHE
"Con không muốn nói chuyện vào lúc này. Được chứ ạ?"	⟷	"Con có thời gian để xem tivi và cắt móng tay, nhưng con không có thời gian nói chuyện với cha/mẹ đâu."
"Cha/Mẹ không biết gì về thứ con đang nói cả."	⟷	"Con biết nhiều hơn cha/mẹ đấy."

ĐIỀU CHA MẸ NÓI		ĐIỀU BẠN NGHE
"Hồi cha/mẹ bằng tuổi con…"	⟷	"Khi khủng long còn đi lang thang trên Trái Đất..."
"Cha mẹ nói một là một, hai là hai."	⟷	"Cha/mẹ không có lý do hợp tình hợp lý nào cả, nhưng tốt nhất là con cứ nghe lời cha/mẹ đi."

Để hiểu thêm về những gì tôi đang nói, hãy thử làm một thí nghiệm nhỏ nhé. Hãy lật sang trang 270 và quan sát hình vẽ ở trang đó. Sau đó gấp sách lại và đưa quyển sách này cho một người nào đó đang ngồi gần bạn, tốt nhất là cha hoặc mẹ bạn, rồi nhờ họ lật sang trang 289 và xem tranh ở đó. Bạn không được lén nhìn tranh của họ đâu nhé.

Giờ cả bạn lẫn người bên cạnh hãy cùng nhau lật sang trang 297 và tả lại hình ảnh mình nhìn thấy. Bạn thấy hình một phụ nữ trẻ hay là một nghệ sĩ chơi kèn saxophone? Trong trường hợp này, bạn thường sẽ nhìn thấy nghệ sĩ chơi saxophone, còn người kia sẽ thấy hình một phụ nữ trẻ. Hãy diễn giải cho nhau cho đến khi hai bạn nhìn thấy được cả hai hình. Bạn có thể xem hình ở cả hai trang 270 và 289 để hiểu cách các hình ảnh được trình bày nhằm khiến bạn nhìn thấy một trong hai hình ảnh trên.

Bạn hãy thử suy nghĩ về thí nghiệm này. Nếu một trải nghiệm vài giây ngắn ngủi như thế đã có thể khiến bạn nhìn bức ảnh khác đi,

bạn có nghĩ rằng khoảng cách nhiều năm kinh nghiệm có thể khiến bạn và cha mẹ bạn nhìn thế giới theo những cách khác nhau hay không? Khi bạn giao tiếp với cha mẹ mình, có nhiều lúc họ sẽ thấy một phụ nữ trẻ còn bạn thấy một nghệ sĩ chơi saxophone và cả hai bên đều đúng. Mỗi vấn đề luôn có hai mặt. Đây được gọi là *khoảng cách trong giao tiếp.*

TÌM HIỂU VỀ NHAU

Tìm hiểu về nhau nhiều hơn chính là một cách tuyệt vời để thu hẹp sự cách biệt trong giao tiếp. Bạn có thể ở cùng cha hoặc mẹ hoặc cả hai trong một khoảng thời gian khá dài nhưng lại không hiểu gì nhiều về họ.

Hãy thử trả lời mười lăm câu hỏi sau đây về cha mẹ bạn. Bạn có thể đưa ra câu trả lời về một mình mẹ/một mình cha, hoặc về cả hai. Sau khi hoàn thành các câu hỏi, hãy đưa quyển sách này cho cha mẹ bạn và nhờ họ trả lời mười lăm câu hỏi về bạn ở trang 268. Sau khi mọi việc đã xong, hãy cùng ngồi lại trò chuyện về các đáp án của mỗi bên. Tôi cá là có rất nhiều việc bạn chưa biết về cha mẹ mình.

Bạn biết rõ CHA/MẸ MÌNH đến đâu?

1. Mắt cha/mẹ bạn màu gì? _____

2. Sở thích của cha/mẹ bạn là gì? _____

3. Việc tử tế nhất bạn có thể làm cho cha/mẹ bạn trong mắt họ là gì? _____

4. Nếu cha/mẹ bạn không phải lo lắng về thời gian và tiền bạc, họ sẽ dành thời gian để làm gì? _____

5. Cha/mẹ bạn có quan điểm như thế nào về hôn nhân? _____

6. Ước mơ dang dở lớn nhất của cha/mẹ bạn là gì? _____

7. Công việc toàn thời gian đầu tiên của cha/mẹ bạn là gì? _____

8. Bạn thân nhất của cha/mẹ bạn là ai? _____

9. Cha mẹ bạn đã gặp nhau lần đầu trong hoàn cảnh nào?

_____

10. Cha/mẹ bạn thích nhất thể loại nhạc nào? _____

11. Chương trình truyền hình yêu thích nhất của cha/mẹ bạn là gì? _____

12. Cha/mẹ bạn đã bầu cho ai trong cuộc bầu cử vừa rồi? _____

13. Cha/mẹ bạn sẽ đổ xăng khi xăng còn nửa bình hay đợi đến khi xe hoàn toàn hết xăng? _____

14. Địa điểm du lịch yêu thích nhất của cha/mẹ bạn là ở đâu? _____

15. Trong những hoạt động sau, cha/mẹ bạn sẽ thích hoạt động nào nhất: xem một chương trình truyền hình, đi xem phim ở rạp, đi ăn tối với vài người bạn hay đọc sách? _____

Bạn biết rõ CON MÌNH đến đâu?

1. Môn học con bạn yêu thích nhất là gì? _____

2. Điều tuyệt vời nhất bạn có thể làm cho con trong mắt chúng là gì? _____

3. Con bạn muốn làm nghề gì khi trưởng thành? _____

4. Thể loại nhạc yêu thích nhất của con bạn là gì? _____

5. Điều gì thật sự khiến con bạn nổi điên? _____

6. Mạng xã hội con bạn thích nhất là gì? _____

7. Nếu được thay đổi một điều duy nhất ở bản thân, con bạn sẽ chọn thay đổi điều gì? _____

8. Việc con bạn luôn muốn nói với bạn nhưng lại sợ chưa dám nói là gì? _____

9. Con bạn thích nuôi loại thú cưng nào: chó, mèo, chuột hamster, ngựa, chim, rùa, rắn, không con nào cả hay tất cả các con vừa nêu? _____

10. Bạn thân nhất của con bạn là ai? _____

11. Nếu có thể đi du lịch bất kỳ đâu trên thế giới, con bạn sẽ chọn đi đâu? _____

12. Trong những hoạt động sau, con bạn thích hoạt động nào nhất: đi xem phim với bạn bè, đọc một quyển sách hay, chơi game trên máy vi tính hay chơi môn thể thao yêu thích? _____

13. Hiện tại con bạn có bạn trai/bạn gái không? Nếu có thì đó là ai? _____

14. Một trong những trải nghiệm tuyệt vời của con bạn tính đến thời điểm này là gì? _____

15. Chuyến nghỉ mát yêu thích nhất của con bạn tính đến thời điểm này là chuyến đi nào? _____

Thế bạn hiểu được cha mẹ mình đến đâu và họ hiểu bạn đến đâu? Nếu cả hai bên đều trả lời đúng từ mười một câu hỏi trở lên, gia đình bạn có vẻ hiểu nhau khá rõ đấy! Nếu các bạn trả lời đúng từ sáu đến mười câu, gia đình bạn nên dành thời gian để đi chơi với nhau nhiều hơn. Nếu các bạn trả lời đúng từ năm câu trở xuống, gia đình bạn nên bắt đầu giao tiếp với nhau một cách đúng nghĩa. Nói cách khác, các bạn hãy *tâm sự* với nhau nhiều hơn. Việc chuyện trò có thể giúp chúng ta có thể nhìn đời qua đôi mắt của nhau và thấu hiểu nhau nhiều hơn.

TRỞ THÀNH NGƯỜI THAY ĐỔI TRƯỚC

Bạn có cảm thấy mình và cha mẹ chỉ có một kiểu trò chuyện hết lần này đến lần khác không? Hoặc bạn có thể đoán được kết quả của hầu hết các cuộc trò chuyện với cha mẹ mình?

Nếu bạn và cha mẹ bạn gặp khoảng cách trong giao tiếp, dù cách biệt ấy có rộng như Hẻm núi Lớn đi nữa, hãy cứ hy vọng nhé. Ta luôn có thể giao tiếp hiệu quả hơn chỉ cần một trong hai bên sẵn lòng thử một cách tiếp cận khác. Bạn có thể sẽ nghĩ: "Đồng ý, nhưng bác đâu biết cha cháu. Ông ấy không bao giờ chịu thay đổi đâu". Đúng vậy, có thể cha bạn sẽ không bao giờ thay đổi, nhưng bạn thì lại có thể. Bạn có thể bắt đầu giao tiếp khéo léo hơn, thông minh hơn. Dưới đây là những kỹ năng đã được công nhận có thể giúp xây dựng một nền tảng tốt đẹp cho mọi cuộc giao tiếp.

Kỹ năng #1: Tư duy cùng thắng

Có phải bạn thường suy nghĩ theo kiểu "Mình được gì trong chuyện này", mà ít khi nghĩ "Đối phương được gì trong chuyện này", đúng không? Mariel đã chia sẻ: "Kể từ khi bước sang tuổi dậy thì, mình luôn gặp vấn đề trong việc giao tiếp với cha mẹ mình. Khi muốn một điều gì đó, mình sẽ nói với cha mẹ điều mình muốn và cách mình muốn mọi việc diễn ra. Mình chưa bao giờ thật sự quan tâm đến những điều cha mẹ muốn".

Bạn cũng phải quan tâm đến những điều cha mẹ mình mong muốn nữa. Đó chính là *Tư duy cùng thắng*, thói quen thứ tư của các bạn trẻ thành đạt. Nghịch lý ở đây là nếu bạn quan tâm đến những gì cha mẹ mong muốn, bạn sẽ đạt được nhiều hơn những gì mình mong muốn. Trái ngược với tư duy cùng thắng là tư duy Thắng - Thua, đây là kiểu tư duy chỉ nghĩ đến bản thân mình. Lúc này, bạn xem việc trò chuyện là một cuộc tranh tài và bạn nhất định phải giành chiến thắng. Nếu bạn tư duy kiểu này, mọi việc thường diễn ra như sau.

Reggie vừa đi học về. Cậu cảm thấy hơi mệt nên đã bật tivi và ngã lăn ra sô-pha. Ngay lúc ấy, mẹ cậu hối hả bước vào phòng.

"Reggie, con yêu. Mẹ không nghĩ con có thời gian để xem tivi đâu. Mẹ thật sự đang rất cần con giúp một tay đây."

"Con đang mệt mà mẹ. Con chỉ muốn xem tivi một chút thôi."

"Mẹ xin lỗi, nhưng hôm nay chúng ta không có thời gian con ạ. Tối nay nhà Guercios sẽ đến chơi và mẹ cần con phụ dọn dẹp nhà cửa ngay bây giờ. Trông nhà mình như một bãi phế liệu ấy."

“Nhà Guercios à? Sao họ cứ đến chơi suốt vậy mẹ? Con không chịu nổi họ đâu. Trời ạ.”

“Con không cần phải thích bạn bè của mẹ, nhưng mẹ muốn con ít nhất cũng tỏ ra lịch sự và chào hỏi vài câu.”

“Dạ được thôi. Nhưng con không giúp mẹ dọn nhà đâu.”

Vì chỉ nghĩ cho bản thân nên Reggie đã làm hỏng việc. Cậu giành chiến thắng và mẹ cậu chịu thua, ít nhất là trong cuộc trò chuyện này. Nhưng những vấn đề nảy sinh từ lối tư duy Thắng - Thua ấy sẽ luôn quay trở lại đợp bạn một cái vào một ngày nào đó. Hai ngày sau đó, khi Reggie muốn mượn xe ô tô, mẹ cậu ấy có thể sẽ nghĩ: “Sao mẹ phải cho con mượn xe khi hôm trước con từ chối giúp đỡ mẹ kia chứ?”.

Chỉ cần bỏ ra một chút nỗ lực và chịu tư duy cùng thắng, Reggie đã có thể hoàn toàn đảo ngược tình thế. Chúng ta hãy thử lại lần nữa xem nhé.

"Reggie, con yêu. Mẹ không nghĩ con có thời gian để xem tivi đâu. Mẹ đang rất cần con giúp một tay đây."

"Con đang mệt mà mẹ. Con chỉ muốn xem tivi một chút thôi."

"Mẹ xin lỗi, nhưng hôm nay chúng ta không có thời gian con ạ. Tối nay nhà Guercios sẽ đến chơi và mẹ cần con phụ dọn dẹp nhà cửa ngay bây giờ. Trông nhà mình như một bãi phế liệu ấy."

"Dạ được rồi. Con sẽ giúp mẹ dọn nhà. Nhưng con không muốn ngồi chơi cả đêm với bạn mẹ đâu. Con chỉ chào hỏi họ cho phải phép thôi nhé."

"Thế là tốt rồi. Cảm ơn con nhiều vì đã giúp mẹ dọn dẹp nhé. Con không tưởng tượng nổi mẹ đang bận đến mức nào đâu."

Chỉ cần hy sinh một chút mong muốn của bản thân ở hiện tại, Reggie đã gửi một khoản tiền lớn vào Tài khoản Mối quan hệ với mẹ. Rồi cậu ấy sẽ có được nhiều hơn những gì cậu ấy muốn về sau.

Khi bạn và cha mẹ bạn bất đồng quan điểm hay khi bạn thật sự muốn thuyết phục cha mẹ nghe theo quan điểm của mình, hãy thử dùng biểu đồ chữ T. Bạn có thể hình dung trong đầu hoặc viết ra giấy. Ở một cột trong biểu đồ, hãy liệt kê những điều có lợi cho bạn. Ở cột còn lại, hãy liệt kê những điều bạn nghĩ là có lợi cho cha mẹ. Trong trường hợp của Reggie và mẹ cậu ấy, biểu đồ sẽ trông thế này:

CHIẾN THẮNG CỦA BẠN	CHIẾN THẮNG CỦA ĐỐI PHƯƠNG
Mình mệt và muốn được xem tivi	Mẹ đang vô cùng cần mình giúp dọn dẹp nhà cửa
Mình không muốn ngồi chơi với bạn mẹ cả buổi tối	Mẹ muốn mình dành chút thời gian tiếp đãi bạn mẹ

Hãy thử những câu nói thể hiện tư duy cùng thắng sau đây và chứng kiến những thay đổi nhiệm màu những câu nói này tạo ra:

• *Cha/mẹ thấy chuyện này thế nào?*

• *Cha/mẹ muốn chuyện này được giải quyết như thế để bản thân có lợi nhất?*

• Con nghĩ những việc quan trọng đối với cha/mẹ là…

• Quan điểm của cha mẹ trong chuyện này là gì?

Kỹ năng #2: Lắng nghe để được lắng nghe

Đây là thói quen thứ năm của các bạn trẻ thành đạt. Nội dung của thói quen này vô cùng đơn giản: Bạn hãy lắng nghe trước rồi mới nói ra quan điểm của mình. Khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là thích nói trước rồi sau đó giả vờ lắng nghe.

Tyrone mười sáu tuổi và có giờ giới nghiêm vào lúc nửa đêm. Tối nay, cậu ấy định tham dự một bữa tiệc tổ chức ở hồ bơi với vài người bạn và cậu ấy muốn về trễ hơn giờ giới nghiêm. Thế là Tyrone mở lời với cha cậu.

"Cha xin lỗi, Tyrone. Nhưng chúng ta đã thỏa thuận về việc này từ trước rồi. Con biết rõ giờ giới nghiêm của con và cha muốn con về nhà trước mười hai giờ tối nay. Chấm hết."

"Nhưng cha ơi. Cha không công bằng gì cả. Tất cả bạn bè của con đều có giờ giới nghiêm trễ hơn con. Cha mẹ các bạn để các bạn làm điều mình muốn. Steve thậm chí còn không có cả giờ giới nghiêm."

"Cha không quan tâm bạn bè con có giờ giới nghiêm kiểu gì. Gia đình chúng ta có những luật lệ riêng."

"Tại sao cha cứ cố kiểm soát cuộc sống của con vậy? Con ngán chuyện này lắm rồi", Tyrone bắt đầu tỏ thái độ.

"Nếu con cứ ăn nói kiểu này, cha sẽ không cho con đi chơi khuya nữa đâu đấy."

"Con không hiểu tại sao cha cứ làm lớn chuyện lên như thế nữa. Trời ạ, con có còn là trẻ con lên mười đâu. Con đi đây."

Bạn hãy để ý diễn biến của câu chuyện trên. Bởi vì không chịu lắng nghe mà hai người đã không thể giao tiếp hiệu quả với nhau. Cha của Tyrone rõ ràng là một người khá nóng tính. Thế nhưng, chính vì Tyrone không chịu nỗ lực thấu hiểu cha mình nên cậu đã không thể thuyết phục ông nghe theo quan điểm mình.

Vậy bạn phải lắng nghe như thế nào? Bạn hãy hành động như một chiếc gương. Một chiếc gương sẽ làm gì? Phản chiếu. Những chiếc gương không tranh cãi hay công kích. Phản chiếu đơn giản là thế này: *Hãy lặp lại những lời nói và cảm xúc của đối phương.* Việc này

gần giống như hành động bắt chước của chim vẹt, điểm khác nhau chính là mục đích của bạn khi phản chiếu không phải là để bắt chước đối phương mà là để thật sự thấu hiểu họ.

Ví dụ, mẹ bạn nói với bạn: "Mẹ thật sự không thích con đi chơi với Kara Johnson. Mẹ không thích những gì con bé đó làm với con. Con luôn hành xử rất hỗn xược sau mỗi lần đi chơi chung với con bé".

Câu trả lời điển hình của bạn có thể là: "Ồ, tiếc quá. Con lại thích chơi với cậu ấy".

Câu trả lời mang tính phản chiếu sẽ là: "Vậy mẹ nghĩ Kara có ảnh hưởng xấu đến con ạ?".

Cha bạn nói: "Cha nghĩ việc con bỏ chơi bóng là một sai lầm lớn. Con đã chơi từ năm tám tuổi và con sẽ lãng phí hết tất cả bao nhiêu công sức".

Câu trả lời điển hình của bạn có thể là: "Đó không phải việc của cha".

Câu trả lời mang tính phản chiếu sẽ là: "Con biết cha đang rất lo lắng việc con bỏ chơi bóng".

Trong lúc trò chuyện, chúng ta có khuynh hướng không để tâm lắng nghe lời đối phương nói mà chỉ lo chuẩn bị cho câu nói tiếp theo của mình. Khi bạn chân thành lắng nghe, bạn sẽ có thể nhìn ra những vấn đề nằm ẩn sâu sau những lời đối phương nói - thứ mà trước kia bạn không nhìn ra được. Việc này cũng giống như khi bạn lột vỏ hành tây vậy. Có nhiều lúc bạn sẽ phải lột bỏ vài lớp vỏ mới có thể tìm ra vấn đề thật sự.

Hãy quay trở lại với câu chuyện của Tyrone, nhưng lần này hãy giả sử như cậu ấy đang cố gắng thấu hiểu cha mình.

"Cha xin lỗi, Tyrone. Nhưng chúng ta đã thỏa thuận về việc này từ trước rồi. Con biết rõ giờ giới nghiêm của con và cha muốn con về nhà lúc mười hai giờ tối nay. Chấm hết."

"Cha có vẻ nghiêm trọng về giờ giới nghiêm quá đấy ạ."

"Đúng là cha có như thế thật. Bọn trẻ các con gặp quá nhiều rắc rối vào ban đêm. Mọi kiểu tai nạn đều có thể xảy ra vào thời điểm này. Con có đọc báo nên cũng biết mà. Không có gì tốt đẹp diễn ra sau nửa đêm hết. Cha chỉ muốn con được an toàn thôi."

"Vậy thì ra cha nghiêm khắc là vì vấn đề an toàn ạ?"

"Chính xác là vậy. Cha biết con có thể nghĩ cha quá cứng nhắc, nhưng cha làm thế cũng chỉ vì muốn tốt cho con thôi. Con còn cả tương lai phía trước, con trai ạ, và cha không muốn con sa vào rắc rối. Thế thôi."

Tyrone gật đầu và im lặng.

"Nghe này, Ty. Con cứ về đúng giờ tối nay đi đã, rồi chúng ta có thể bàn bạc thêm về việc này vào lúc khác. Có thể chúng ta sẽ lùi giờ giới nghiêm của con lại trễ hơn một chút hoặc đặt ra vài trường hợp ngoại lệ. Cha không hề muốn hủy hoại hết niềm vui của con, cha chỉ muốn con được an toàn thôi. Con hiểu ý cha chứ?"

Hãy so sánh cuộc trò chuyện này với cuộc trò chuyện của Tyrone và cha cậu trước đó. Quả là một sự khác biệt to lớn! Tất cả chỉ nhờ vào vài câu trả lời mang tính phản chiếu từ Tyrone. Lần đầu tiên cha Tyrone cảm thấy được thấu hiểu. Ngoài ra, Tyrone cũng hiểu cha mình hơn. Cậu ấy nhận ra cha cậu không phải là người ngớ ngẩn mà ông chỉ đơn giản là muốn Tyrone được an toàn. Có thể hiện tại Tyrone không đạt được chính xác điều cậu ấy mong muốn, nhưng cậu ấy sắp có được giờ giới nghiêm linh hoạt hơn về sau.

Khi bạn muốn thấu hiểu ai đó, đôi khi việc tốt nhất bạn nên làm là

im lặng, giống như Tyrone đã làm. Bạn không lờ đối phương đi, bạn chỉ đang hấp thu những điều họ nói và cho họ cơ hội thể hiện bản thân một cách trọn vẹn mà không bị cắt ngang.

Dưới đây là chữ "nghe" trong tiếng Trung. Chữ này được cấu thành từ chữ "tai", chữ "mắt" và chữ "tim". Bạn thấy đấy, "lắng nghe" không chỉ liên quan đến tai, mà việc này còn đòi hỏi ta phải dùng cả mắt và tim nữa.

Dưới đây là vài câu nói hay giúp bạn thực hành thói quen lắng nghe để được lắng nghe:

- *"Vậy ý cha/mẹ muốn nói là…"*
- *"Theo như con hiểu thì cha/me cảm thấy…"*
- *"Nếu con hiểu đúng thì cha/mẹ nghĩ rằng…"*
- *"Cha/mẹ. cảm thấy… về…"*

Kỹ năng #3: Có tinh thần hợp tác

Bạn có thường xuyên bất đồng quan điểm với cha mẹ mình không? Bạn nhìn vấn đề theo cách này còn họ lại nhìn theo cách khác. Bạn muốn độc lập hơn, nhưng họ lại muốn kiểm soát bạn nhiều hơn. Bạn muốn dùng thẻ tín dụng, còn cha mẹ lại nghĩ bạn chưa sẵn sàng. Cứ như thể bạn và cha mẹ bạn không bao giờ có thể đi chung đường vậy.

Thế nhưng, thật ra chúng ta luôn có lựa chọn thứ ba - một giải pháp mới và tốt hơn cho cả đôi bên. Bạn chỉ cần đủ trưởng thành để bàn bạc vấn đề cho thông suốt với cha mẹ mình. Tôi gọi thái độ này là *Có tinh thần hợp tác*, Thói quen 6 trong 7 Thói quen.

Tôi có biết một bạn trẻ tên Nikki. Em rất muốn nuôi một chú chó nhưng mẹ em lại không thể chịu nổi việc có một con chó trong nhà. Bà bị ám ảnh về vi trùng và không thể chấp nhận việc giữ trong nhà một con vật có khả năng lan truyền bệnh tật. Bà thường hỏi Nikki: "Con cần chó hơn hay cần mẹ hơn?".

Hai mẹ con đã cãi nhau về việc này suốt nhiều tháng.

"Sao mẹ không cho con nuôi chó? Tất cả bạn bè của con đều được nuôi chó và cha mẹ các bạn thậm chí không thèm để tâm. Có gì to tát đâu mẹ?", Nikki mè nheo.

Những lúc như thế, mẹ cô bé sẽ cương quyết: "Nhà chúng ta sẽ không bao giờ nuôi chó. Nuôi thú cưng cũng giống như phải chăm sóc thêm một đứa trẻ vậy. Cuối cùng mẹ cũng lại là người phải làm hết cho xem. Chúng ta không nuôi chó. Chấm hết".

Cuối cùng, khi nhận thấy tình hình không có chút triển vọng nào, Nikki đã thức khuya một đêm để viết một bản đề nghị gửi đến mẹ. Cô bé suy nghĩ thật kỹ về những nỗi lo của mẹ và đã liệt kê tất cả những việc em hứa sẽ làm để mẹ không phải lo lắng nữa, nếu mẹ đồng ý cho em nuôi chó. Sáng hôm sau, em đặt lá thư trên gối của mẹ.

Khi đọc bức thư, mẹ của Nikki đã ngạc nhiên đến nỗi bà đã thật sự mở lòng và bắt đầu cân nhắc việc nuôi một chú chó. Sau đó, Nikki và mẹ đã dành vài tuần lễ để cùng nhau tìm hiểu thông tin về các chú chó trên Internet.

Vào sinh nhật lần thứ mười bốn của Nikki, một người nuôi chó từ một bang khác xuất hiện trước cửa nhà Nikki với một chú chó Malta màu trắng nhỏ xinh. Chú chó chính là cục bông di động đáng yêu nhất mà Nikki từng được thấy.

Mẹ thương yêu, nếu mẹ cho phép con nuôi chó, con hứa sẽ thực hiện những việc sau:
1. Con sẽ tập piano năm lần một tuần.
2. Con sẽ cố gắng đối xử tốt hơn với các em.
3. Con sẽ phụ mẹ dọn dẹp nhà cửa và những việc lặt vặt khác trong nhà.
4. Con sẽ cư xử với cha mẹ ngoan ngoãn hơn.
5. Con sẽ sống ngăn nắp hơn và giữ cho phòng ngủ, phòng tắm luôn sạch sẽ.
6. Con sẽ sống hạnh phúc hơn.
7. Con sẽ cố gắng ăn uống lành mạnh và tập thể dục nhiều hơn.
8. Khi năm học mới bắt đầu, con sẽ làm bài tập đầy đủ và nỗ lực đạt điểm cao.
9. Con sẽ đọc nhiều sách hơn.
10. Con sẽ không cố gắng giảm cân nữa, con sẽ nghe lời mẹ và không trả treo.
11. Con sẽ chăm sóc chú chó của con thật tốt.

Khi bạn và cha mẹ bạn bất đồng quan điểm về một vấn đề nào đó, thay vì cãi vã, hãy chọn cách giải quyết vấn đề một cách trưởng thành và hợp tác với nhau. Hãy thảo luận thông suốt mọi chuyện. Hãy cố gắng tìm ra một giải pháp phù hợp với cả đôi bên. Ta sẽ

luôn tìm ra những lựa chọn tốt nếu ta chịu trò chuyện thẳng thắn và cởi mở. Dưới đây là quy trình năm bước đơn giản giúp bạn thực hành kỹ năng hợp tác.

KẾ HOẠCH HÀNH ĐỘNG
ĐỂ HỢP TÁC
XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ HAY CƠ HỘI
QUAN ĐIỂM CỦA ĐỐI PHƯƠNG
Trước tiên hãy lắng nghe để hiểu ý kiến của đối phương
QUAN ĐIỂM CỦA TÔI
Sau đó hãy chia sẻ ý kiến của mình để đối phương hiểu
ĐỘNG NÃO
Đề xuất nhiều ý tưởng và đưa ra những lựa chọn mới
GIẢI PHÁP CHO CẢ HAI
Tìm ra giải pháp tốt nhất

Bạn thấy đấy, *tư duy cùng thắng* và *lắng nghe* để được lắng nghe cũng đã được vận dụng để xây dựng nên kế hoạch hành động này. Cùng với *tinh thần hợp tác*, ba kỹ năng này phối hợp chặt chẽ với nhau.

Giả sử bạn và mẹ đang có mâu thuẫn về việc học hành của bạn. Mẹ cứ luôn nhắc nhở bạn phải làm bài tập và cố gắng đạt điểm cao hơn. Ngược lại, bạn đang vô cùng mệt mỏi với những lời cằn nhằn không ngớt của mẹ. Hầu hết các cuộc trò chuyện giữa hai mẹ con đều tương tự như thế này:

"Con yêu, mẹ nghĩ tốt hơn con nên tắt tivi và bắt đầu làm bài tập về nhà của con đi."

"Thư thả chút đi mẹ. Con sẽ làm sau. Con hứa mà."

"Không sao trăng gì hết. Con làm ngay bây giờ đi."

"Con sẽ biết ơn lắm nếu mẹ chịu tha cho con. Mẹ không thấy là mấy lời cằn nhằn của mẹ không mang lại ích lợi gì hết sao?"

"Mẹ đâu cần phải nói về bài tập của con nếu con thật sự làm bài. Nhưng con lại không chịu làm. Con dường như còn không thèm

quan tâm đến việc học của mình."

"Vâng, con biết rồi. Con là một đứa tệ hại thế đó. Giờ mẹ để con yên đi."

Đây là kiểu trò chuyện khá điển hình. Những cuộc đối thoại thế này thể hiện sự lười biếng. Ta chọn đấu đá và tranh cãi đơn giản vì ta lười biếng. May mắn thay, bạn vừa được biết về "Kế hoạch hành động để hợp tác" và bạn khá là hào hứng muốn thực hành thử. Nếu chuyện đã đến nước này, chúng ta còn gì để mất đâu chứ?

Thế nên, một tối nọ, khi mẹ bạn đang trong tâm trạng vui vẻ, bạn liền đến bắt chuyện với mẹ.

Xác định vấn đề hay cơ hội

"Mẹ ơi, con nói với mẹ chuyện này được không?"

"Được chứ, con yêu. Có việc gì nào?"

"À, con chỉ muốn nói về chuyện học hành của con. Con quá ngán ngẩm việc chúng ta cứ cãi nhau suốt vì chuyện này."

"Đúng rồi, mẹ cũng vậy."

Quan điểm của đối phương (Trước tiên hãy lắng nghe để hiểu ý kiến của đối phương)

"Mẹ có thể giải thích cho con hiểu tại sao lúc nào mẹ cũng chê trách con không ạ? Ý con là mẹ nhìn nhận thế nào về mọi việc vậy mẹ?"

"Mẹ xin lỗi nếu việc mẹ hay nhắc nhở khiến con cảm thấy như mẹ đang làm phiền con. Mẹ không cố tình làm vậy. Mẹ chỉ quá lo lắng về điểm số của con. Con có thể đạt được điểm cao hơn nhiều chỉ cần con chịu cố gắng thêm chút nữa thôi."

"Mẹ nghĩ con chưa cố gắng hết sức sao ạ?"

"Đúng thế, mẹ nghĩ con chưa thật sự chú tâm. Đôi khi mẹ cảm thấy dường như con không hề quan tâm đến chuyện học hành. Mẹ sợ rằng nếu mẹ không liên tục nhắc nhở con làm bài tập về nhà, con sẽ không làm gì cả. Việc được nhận vào một trường đại học tốt thật sự rất quan trọng và con chỉ có thể làm được nếu có điểm số cao."

"Vậy là mẹ cảm thấy con không thật sự quan tâm nhiều đến

chuyện học hành và việc con được nhận vào một trường đại học tốt là rất quan trọng với mẹ. Con tóm tắt lại như thế có đúng ý mẹ không ạ?"

"Ừ, đó đúng là cách mẹ nhìn nhận vấn đề."

Quan điểm của bạn (Chia sẻ ý kiến của mình để đối phương hiểu)

"Con chia sẻ với mẹ về cảm giác của con được không ạ?"

"Tất nhiên là được rồi. Mẹ cũng muốn nghe con chia sẻ mà."

"Con thật sự có quan tâm đến chuyện học hành mẹ ạ. Có thể không nhiều như mẹ quan tâm, nhưng con có quan tâm đến việc học của mình. Và con chỉ thích làm bài tập về nhà theo lộ trình của riêng con chứ không phải những lúc mẹ bảo con phải làm. Thế nên, con thật sự thấy mệt mỏi khi cứ mẹ la rầy con về chuyện đó suốt."

"Ý con là sao?"

"Ý con muốn nói việc mẹ liên tục cằn nhằn về bài tập ở nhà của con không hề tạo động lực cho con, mà là ngược lại. Những lời cằn nhằn khiến con không muốn làm bài và khiến con cảm thấy mình là một kẻ thất bại, cứ như mẹ đang nghĩ rằng con không có khả năng tự làm được việc gì cả."

"Thật thế à?"

"Dạ đúng, con nghĩ con sẽ học tốt hơn nhiều nếu mẹ thôi hối thúc con học hành và chỉ ở bên cạnh khi con cần sự giúp đỡ."

Động não (Đề xuất nhiều ý tưởng và đưa ra những lựa chọn mới)

"Vậy con nghĩ chúng ta nên làm gì?"

"Đầu tiên, con sẽ rất biết ơn nếu mẹ không liên tục cằn nhằn con nữa."

"Mẹ cũng không thích cằn nhằn đâu con yêu. Nhưng đó có vẻ là cách duy nhất mẹ có thể làm để con chịu làm bài tập về nhà."

"Vậy con phải làm gì thì mẹ mới không cằn nhằn nữa?"

"À, mẹ cần con chứng minh cho mẹ thấy là con luôn chủ động

hoàn thành nhiệm vụ. Chỉ thế thôi."

"Mẹ ơi, mẹ có biết mẹ có thể kiểm tra điểm số và bài tập trong bất cứ lớp học nào của con trên trang web của trường không?"

"Không, mẹ không biết chuyện đó."

"Vâng, mẹ có thể xem mọi thứ chỉ cần con cho mẹ mật khẩu của con. Vậy giờ chúng ta thử theo cách này nhé. Mẹ có thể lên trang web của trường kiểm tra kết quả học tập của con bất cứ khi nào mẹ muốn. Nếu con không nộp bài đúng hạn hoặc đạt điểm kém, mẹ có thể cằn nhằn bao nhiêu cũng được. Nhưng nếu con làm tốt mọi việc, mẹ phải để con yên nhé."

Giải pháp cho cả hai (Tìm ra giải pháp tốt nhất)

"Vậy cũng ổn. Nhưng con phải chỉ mẹ cách vào trang web đó."

"Không thành vấn đề ạ. Vậy mẹ nghĩ sao? Ý kiến này nghe hay đúng không mẹ? Vậy chúng ta thỏa thuận vậy nhé?"

"Mẹ thấy cũng khá ổn, con yêu."

Mọi chuyện không phải lúc nào cũng dễ dàng như vậy trong thực tế. Nhưng nhìn chung thì mọi việc sẽ diễn ra suôn sẻ nếu cả hai cùng thật sự lắng nghe nhau và bàn về giải pháp. Bạn sẽ luôn tìm ra giải pháp cho những bất đồng nếu bạn nói chuyện rõ ràng với cha mẹ. Những cuộc nói chuyện như thế đòi hỏi sự kiên nhẫn và nỗ lực nhưng lại thật sự rất hiệu quả. Tóm lại, ba kỹ năng để xóa bỏ khoảng cách trong giao tiếp chính là:

• Tư duy cùng thắng: Hãy luôn nghĩ và làm những việc không chỉ có lợi cho bản thân mà còn có lợi cho cha mẹ bạn nữa.

• Lắng nghe để được lắng nghe: Hãy dành thời gian lắng nghe để thấu hiểu quan điểm của cha mẹ bạn trước khi bắt đầu trình bày quan điểm của mình. Hãy lặp lại bằng từ ngữ của mình những lời nói và cảm xúc của cha mẹ.

• Có tinh thần hợp tác: Hãy cùng nói chuyện để cả hai cùng thông suốt những điểm khác biệt giữa hai bên. Trước tiên, hãy cố gắng hiểu quan điểm của cha mẹ. Sau đó, hãy chia sẻ quan điểm của mình. Cuối cùng hãy tìm tất cả những lựa chọn khả dĩ và chọn ra cái tốt nhất. Chỉ đơn giản thế thôi.

Sau khi được trang bị những kỹ năng này, bạn đã có thể tự xem

mình là một nhà ngoại giao đáng gờm rồi đấy.

CHẶN ĐỨNG NGUY CƠ CHIẾN TRANH CHỈ BẰNG MỘT CÂU NÓI

Có nhiều lúc, cha mẹ sẽ nói những câu chạm ngay tử huyệt khiến bạn phát điên lên, chẳng hạn như: "Cha/mẹ đã quyết rồi, không có lý do gì cả" hay "Hoặc là con nghe lời cha/mẹ hoặc…". Những lúc này, nước đi tệ nhất của bạn chính là cãi lại và châm ngòi cuộc chiến giữa hai bên. Bạn sẽ không bao giờ thắng cha mẹ mình. Thay vì thách thức, bạn hãy thử chặn đứng nguy cơ chiến tranh bằng một trong ba cách sau.

1. *Nói xin lỗi.*

2. *Cố gắng không nói gì cả.*

3. *Lắng nghe để thấu hiểu bằng cách lặp lại bằng từ ngữ của chính bạn những lời nói và cảm nhận của cha mẹ.*

Khi bạn từ chối cầm gươm lên, cha mẹ sẽ bỏ gươm của họ xuống. Bạn thường có thể chặn đứng nguy cơ chiến tranh chỉ bằng một câu nói đúng chỗ. Hãy tham khảo những tình huống sau:

Cảnh 1: Bạn và mẹ bạn đang cãi nhau về cách ăn mặc của bạn. Cuộc trò chuyện bắt đầu căng thẳng khi bạn tỏ thái độ bực mình với mẹ.

Mẹ bạn nói: "Mẹ không thể tin nổi con có thể nói những lời như thế. Mẹ là mẹ của con. Sao con dám nói chuyện với mẹ kiểu đó?".

Lúc này, nếu bạn muốn châm ngòi nổ, bạn có thể nói: "Con sẽ nói chuyện với mẹ theo bất cứ kiểu nào con muốn".

Nhưng nếu bạn khôn ngoan và muốn ngăn chặn một cuộc cãi vã, bạn sẽ nói: "Xin lỗi mẹ. Đáng ra con không nên nói như thế".

Cảnh 2: Bạn phàn nàn với cha về việc cha thật không công bằng khi bắt bạn làm hết những việc nặng trong nhà, trong khi em gái của bạn toàn được làm việc nhẹ.

Cha bạn thở dài ngao ngán: "Cha đã giải thích việc này rồi. Cha không muốn nghe con nói thêm lời nào nữa, một lời cũng không. Cha nói nghiêm túc đấy. Con hiểu không?".

Nếu bạn muốn khơi mào Chiến tranh Thế giới thứ III, bạn cứ tiếp tục nói.

Còn nếu bạn muốn ngăn chặn một cuộc chiến, hãy thử giữ im lặng xem sao nhé.

Cảnh 3: Bạn và cha đang nói chuyện về anh chàng bạn hẹn hò gần đây. Cha bạn không thích anh chàng này chút nào.

Cha bạn nói: "Con yêu, cha cảm thấy anh chàng đó có gì đó không ổn. Cha thật sự nghĩ con không nên đi chơi với anh ta. Cha có linh cảm rất mạnh mẽ về chuyện này".

"Đó có phải chuyện của cha đâu" có lẽ là câu nói đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn và câu nói đó có thể khiến cha bạn sôi máu lên.

Tuy nhiên, bạn cũng có thể chặn đứng nguy cơ cãi nhau rồi tiếp tục cuộc trò chuyện bằng cách thể hiện sự thấu hiểu. Hãy nói với cha: "Cha, con biết cha thật sự rất lo lắng về việc con hẹn hò với anh ấy".

HAI SAI LẦM KINH ĐIỂN

Các bạn trẻ thường mắc phải hai sai lầm kinh điển - hai việc có thể khiến cha mẹ phật ý và hủy hoại lòng tin của họ. Hãy tránh phạm

phải hai sai lầm này. Việc này rất không đáng. Bạn có thể sẽ cảm thấy hả dạ nếu "hạ gục" được họ, nhưng rồi bạn sẽ phải trả giá về sau. Hai sai lầm đó chính là *ăn thua đủ* và *nói với cha mẹ rằng bạn ghét họ*.

Ăn thua đủ

Marshall đang sắp trễ giờ làm, cậu là nhân viên đóng gói tại một cửa hàng bách hóa. Ngay lúc ấy, mẹ cậu bước ra từ căn phòng bừa bộn của cậu, mắt bà như nảy lửa.

"Marshall, đi xuống và dọn sạch phòng con ngay đi. Mẹ không nhắc lại lần nữa đâu nhé."

"Thôi mà mẹ, phòng con sạch mà."

"Sạch ư? Con gọi đó là sạch à? Quần áo của con vương vãi khắp sàn nhà. Giường ngủ thì bừa bộn. Chỗ nào trong phòng con cũng có rác. Mẹ không thể tin nổi mẹ đang nuôi một đứa ở bẩn như thế."

"Mẹ ơi, con sắp trễ giờ làm rồi. Con sẽ dọn khi con đi làm về. Con hứa đấy."

"Không, mẹ biết con sẽ không làm. Con phải dọn phòng xong rồi muốn đi đâu thì đi."

"Mẹ đùa con à? Con không thể tin được."

"Con nên tin đi bởi vì mẹ đang rất nghiêm túc đấy."

Marshall lao xuống cầu thang để vào phòng cậu ấy. Khi đi ngang qua chỗ mẹ, cậu gầm gừ trong cổ họng: "Đồ ngớ ngẩn!".

"Con vừa mới gọi mẹ là gì đấy?"

Marshall vừa cố ăn thua đủ với mẹ cậu. Cậu đã không thể kiềm chế được bản thân và khi làm vậy, cậu vừa khơi mào một cuộc chiến hạt nhân. Bạn thấy đó, các bậc phụ huynh có đôi tai rất siêu phàm, họ có thể nghe thấy tất cả những lời xấu xa mà bạn lầm bầm trong cổ họng, chẳng hạn như: "Đồ ngớ ngẩn", "Đồ ngốc", "Mẹ đi lạc đề xa quá rồi", "Cha chẳng biết gì cả" và một vài từ khác mà tôi không tiện nêu ra. Sau khi cuộc trò chuyện đã ngã ngũ, hãy kiềm lòng, đừng cố ăn thua đủ. Bạn chỉ đang tự tạo thêm rắc rối cho mình thôi. Hãy lựa chọn chiến thuật khôn ngoan nhé.

Con ghét cha/mẹ

Jatina cùng gia đình đang chuẩn bị đến nhà ông bà ngoại ăn tối vào tối Chủ nhật. Jatina và mẹ kế của cô bé thỉnh thoảng lại cãi nhau về cách ăn mặc của Jatina. Jatina thấy việc em mặc như thế nào không liên quan gì đến mẹ kế của em cả.

"Ôi không. Con không thể mặc cái đó đến nhà ông bà. Trông chẳng đoan trang chút nào cả."

"Thoải mái chút đi mẹ. Bộ đồ này có gì không ổn đâu chứ?"

"Con nhìn đi. Chiếc áo hở hang quá chừng."

"Nhưng con không còn món gì khác để mặc hết."

"Ôi, thôi nào. Gần đây mẹ đã dẫn con đi mua sắm rất nhiều lần mà? Con có rất nhiều đồ đẹp đấy chứ. Thế còn bộ đồ màu xanh lá dễ thương cha mẹ mới mua cho con thì sao?"

"Í ẹ, bộ đó xấu òm. Mà từ khi nào mẹ lại trở thành cố vấn thời trang của con vậy? Con sẽ mặc những thứ con muốn."

"Nhưng không phải trước mặt ông bà con. Giờ hoặc con đi thay đồ khác hoặc con sẽ ở nhà cuối tuần này. Tùy con đấy."

"Ôi trời, mẹ. Mẹ thật là kỳ cục. **Con ghét mẹ!"**

"Con ghét mẹ/cha" chỉ là câu nói chúng ta tiện miệng ném vào cha mẹ mình khi chúng ta nổi giận hoặc thất vọng mà không biết phải làm gì. Tôi nghĩ chúng ta không thật sự có ý như vậy trong phần lớn các trường hợp. Tôi nhớ có vài lần tôi cũng nói với mẹ mình là tôi ghét bà khi tôi quá bực mình. Có lúc mẹ lờ đi, nhưng cũng có nhiều lúc tôi có thể cảm nhận sự tổn thương của mẹ và tôi đã hết sức hối hận vì đã nói ra những lời đó.

Khi bạn nổi giận với cha mẹ mình, tốt hơn hết bạn hãy kìm nén cơn giận, giữ im lặng hoặc la **ARRGH!** như một tên cướp biển.

CÁCH THÔNG BÁO TIN XẤU CHO CHA MẸ

Một người mẹ bước vào phòng ngủ của cô con gái và nhìn thấy một lá thư được đặt trên giường. Linh cảm xấu chợt dâng lên trong lồng ngực bà, rồi bà bắt đầu đọc lá thư với đôi tay run rẩy.

Mẹ yêu dấu của con,

Con hết sức vui mừng thông báo với mẹ là con đã bỏ trốn cùng anh bạn trai mới của con rồi. Con đã tìm thấy tình yêu đích thực.

Anh ấy là một người đàn ông hết sức tuyệt vời, anh sưu tầm rất nhiều loại khuyên tai, có nhiều hình xăm và một chiếc mô tô thật to. Nhưng đó chưa phải là tất cả đâu mẹ ạ, con đã mang thai và Biff nói rằng bọn con sẽ cực kỳ hạnh phúc khi sống trong căn nhà di động của anh ấy trong rừng. Anh ấy muốn con sinh thêm nhiều đứa trẻ nữa và đó cũng là một trong những ước mơ của con. Con cũng đã nhận ra cần sa không có chút tác hại nào. Bọn con đang trồng cần sa để tự sử dụng và cung cấp cho các bạn của anh ấy, đổi lại bọn họ sẽ giúp bọn con mua heroin.

Mẹ đừng lo lắng cho con nhé. Con đã mười sáu tuổi rồi và con biết tự chăm sóc bản thân. Một ngày nào đó con sẽ về thăm mẹ để mẹ được biết mặt các cháu.

Con gái của mẹ,

Judy

Tái bút: Mẹ ơi, mọi chuyện không phải thật đâu ạ. Con đang ở nhà hàng xóm và con chỉ muốn mẹ biết rằng cuộc sống còn có những thứ tồi tệ hơn cả quyển sổ liên lạc con đang để trong ngăn tủ. Con yêu mẹ!

Một trong những việc khó khăn nhất khi giao tiếp với cha mẹ chính là khi bạn phải thông báo tin xấu cho họ. Vì vậy, nếu bạn vừa làm hỏng xe ô tô của gia đình, phương pháp như trên có thể có hiệu quả với bạn. Cách này giúp mọi người thấy vấn đề có vẻ bớt trầm trọng.

Khi bạn trở thành điểm tựa cho cha mẹ

Hầu hết các bậc cha mẹ đều cố gắng hết sức mang lại cho con mình những điều tốt đẹp nhất có thể. Dù bản thân còn nhiều khuyết điểm, họ vẫn luôn yêu thương và mong muốn dành những gì tốt đẹp nhất cho bạn. Nhưng một số bạn trẻ lại không được may mắn như vậy, cha mẹ những bạn trẻ này gặp phải những rắc rối nghiêm trọng. Một số bạn trẻ bị cha mẹ bỏ bê, những bạn khác lại có cha mẹ nghiện ma túy, nghiện rượu, có nhiều mối quan hệ ngoài luồng hay bạo hành các bạn ấy về thể chất lẫn tinh thần. Có thể những bậc cha mẹ ấy vẫn yêu thương con cái mình, nhưng họ đã không thể kiểm soát cuộc sống của mình. Chứng nghiện ngập và những thói quen xấu mạnh mẽ hơn tình yêu thương họ dành cho con mình.

Tôi không bao giờ quên được lá thư tôi nhận được từ một bạn trẻ người Việt tên Trinn.

Bác Sean thân mến,

Cháu mười một tuổi và đang học lớp Sáu. Cháu đang gặp rắc rối. Cha cháu nghiện ma túy còn mẹ cháu thì gần như không bao giờ ở nhà và mẹ đã phản bội cha cháu. Cháu ước gì mình có thể chỉnh đốn gia đình mình. Bác có thể cho cháu vài lời khuyên cháu nên làm gì không ạ?

Tôi không chắc mình nên trả lời em như thế nào. Cuối cùng, tôi cũng trả lời thư em và nói với em rằng em chỉ có thể đưa ra những lựa chọn cho chính mình mà thôi, chứ không thể chọn thay cho cha mẹ em được, tôi cũng khuyên em hãy cố gắng làm tốt nhất những gì có thể. Nếu bạn đang ở trong hoàn cảnh tương tự như Trinn, dưới đây là vài biện pháp bạn có thể cân nhắc:

TÌM SỰ GIÚP ĐỠ

Nếu cha mẹ bạn nghiện ma túy hay nghiện rượu, rõ ràng họ cần sự giúp đỡ, chẳng hạn như gặp một bác sĩ trị liệu hoặc tham gia một chương trình cai nghiện. Một trong những dấu hiệu của chứng nghiện ngập chính là sự phủ nhận. Những con nghiện sẽ không thừa nhận mình đang gặp vấn đề và không muốn được người khác giúp đỡ. Hãy thử nói chuyện với ông bà, cô chú hay một người lớn là bạn của gia đình bạn. Hoặc bạn cũng có thể nói chuyện với giáo viên cố vấn ở trường hay một giáo viên bạn tin tưởng. Hãy nói với họ những việc đang diễn ra và thử nhờ họ giúp đỡ.

Nếu bạn đang bị đánh đập hay quấy rối tình dục ngay trong nhà của mình, bạn phải tìm sự giúp đỡ ngay lập tức. Không ai đáng phải chịu đựng một cuộc sống như thế. Hãy liên hệ với một người bà con hoặc bất kỳ ai bạn có thể tin tưởng và trình bày với họ những việc đang diễn ra. Bạn rất có thể cần phải rời khỏi nhà hoặc báo cảnh sát ngay lập tức. Có nhiều chuyên gia am hiểu về những tình huống này và có thể giúp bạn thấu suốt được tình thế của mình, đồng thời đề xuất cho bạn một số lựa chọn và giải pháp thích hợp. Bạn có thể tìm được những chuyên gia như thế thông qua giáo viên cố vấn hay những người lớn bạn tin tưởng.

TÌNH YÊU VÀ SỰ THA THỨ

Nếu cha mẹ bạn hoàn toàn không thể kiểm soát đời họ, bạn sẽ không muốn đi theo vết xe đổ của họ. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể yêu thương và tha thứ cho họ, dù việc đó quả thật vô cùng khó khăn. Trường hợp của một cô bé lên Liz Murray sẽ giúp bạn hình dung rõ hơn về điều này. Tôi đã nghe cô bé chia sẻ về chuyện đời mình và vô cùng xúc động trước tình yêu thương sâu sắc em dành cho cha mẹ mình dù họ hoàn toàn vô trách nhiệm với em và em gái em.

Liz và em gái của em sống cùng cha mẹ ở Bronx, Thành phố New York. Cha và mẹ em đều nghiện ma túy. Liz nhớ rất rõ rất nhiều lần mẹ em được những người xa lạ tốt bụng đưa từ quán bar về nhà trong tình trạng say khướt; máu và chất nôn mửa dính đầy bộ quần áo tả tơi của bà. Cô bé phải tắm cho mẹ và dìu bà lên giường. Căn hộ của gia đình em lúc nào cũng trong tình trạng bốc mùi, bẩn thỉu và rất hiếm khi trong nhà có thức ăn bởi vì cha mẹ em thường dành hết số tiền trợ cấp để mua ma túy.

“Ngày đầu tháng thường vui như ngày hội và người đưa thư cứ như ông già Noel vậy”, Liz kể. Bạn biết đấy, đó là khi tờ chi phiếu trợ cấp xã hội được gửi đến. Cả gia đình sẽ cùng nhau đi đổi tờ chi phiếu ra tiền mặt. Liz và em gái sẽ được tận hưởng Bữa ăn Hạnh phúc của hai chị em. Sau bữa ăn, hai cô bé sẽ đứng chờ bên ngoài một tòa nhà trong khi cha mẹ các em vào trong để mua ma túy.

Đáng buồn thay, cuộc sống vốn đã hỗn độn của em lại càng bi kịch hơn khi mẹ em bị chẩn đoán mắc HIV. Các thành viên trong gia đình em phải tách nhau ra. Khi đó, Liz đang ở tuổi vị thành niên và em đã được gửi đến một mái ấm xã hội. Sau nhiều trải nghiệm không mấy vui vẻ ở nơi đó, năm lên mười lăm tuổi, Liz đã thu dọn

đồ đạc và bỏ ra ngoài sống. Em thỉnh thoảng ngủ nhờ ở nhà bạn bè, nhưng hầu hết thời gian, em ngủ trên các băng ghế công viên; vào những hôm trời lạnh, em sẽ ngủ ở ga tàu điện ngầm. Có những lúc, cách vài tuần em mới có thể tắm rửa một lần.

Liz đã chăm sóc người mẹ sa đọa của em cho đến khi bà qua đời vì bệnh AIDS. Năm đó, Liz mười sáu tuổi và cái chết của mẹ chính là hồi chuông thức tỉnh em. Liz kể: "Em đã tận mắt nhìn thấy những con người tự tay hủy hoại cuộc đời mình xung quanh em. Nếu em không chịu trách nhiệm cho đời mình, em sẽ trở thành một trong số họ… Em không có gì trong tay cả và bắt đầu thấy sợ hãi. Chính vì sợ hãi mà em đã quay trở lại trường học".

Bất chấp hoàn cảnh vô gia cư của mình, Liz đã dồn hết tâm sức cho việc học. Em đăng ký các lớp ban ngày, lớp ban đêm và các lớp thứ Bảy. Em học ở mọi nơi - ở các dãy hành lang, dưới gầm cầu thang, ở ga tàu điện ngầm, v.v. Sau hai năm, em đã tốt nghiệp trung học.

Sau đó, Liz nộp đơn xin tham gia một chương trình cấp học bổng đại học do tờ *New York Times* tài trợ. Ban xét đơn đã cảm thấy hết sức ấn tượng trước câu chuyện đời phi thường của em. Liz được trao một trong sáu phần học bổng và được nhận vào Đại học Harvard. Ngay sau đó, em bắt đầu viết một quyển sách kể về những trải nghiệm của mình. Quyển sách có tựa đề*Breaking Night* (tạm dịch: *Phá vỡ bóng đêm*). Em cũng hỗ trợ đạo diễn bộ phim chiếu trên Lifetime Television mang tên *Homeless to Harvard* (tạm dịch: *Từ vô gia cư đến Harvard*). Giờ đây, Liz đã trở thành một bà mẹ hai con và cô vẫn đang theo học bằng thạc sĩ tâm lý học tại Đại học Columbia.

Đối với tôi, điều đáng kinh ngạc nhất trong câu chuyện này chính là cách Liz đối xử với cha mẹ em trong suốt hành trình khắc nghiệt kia. Em hoàn toàn có quyền ghét họ, nhưng thay vì ghét bỏ, em đã thể hiện tình yêu thương. "Tình yêu thương chính là câu trả lời", Liz đã trả lời như thế khi được hỏi tại sao giờ em lại chăm sóc cha mình sau khi ông đã bỏ bê em suốt nhiều năm.

"Em không giận cha mẹ. Họ có quan tâm đến em nên em yêu thương họ. Cha mẹ đã nghiện ma túy từ trước khi bọn em được sinh ra đời và họ vốn không nên sinh con. Dù vậy, em vẫn thấy biết ơn họ. Họ đã dạy em nhiều điều: Họ chỉ cho em thấy đâu là con đường em nên tránh. Và thật ra em cũng có những ký ức đẹp. Em còn nhớ cảnh mẹ em vào phòng và ru em ngủ. Em còn nhớ cả những lời ru của bà. Nếu hôm nay em có thể nói một điều với mẹ,

em sẽ nói: 'Mẹ đừng lo lắng về con nữa nhé. Con sẽ ổn. **Cảm ơn** mẹ vì tất cả. **Con yêu mẹ'".**

PHÁ VỠ VÒNG LẨN QUẨN

Cuộc sống vốn không công bằng. Tại sao lại có những đứa trẻ lớn lên trong những gia đình đầm ấm, nơi chúng được yêu thương và thấy mình quan trọng, trong khi những đứa trẻ khác phải lớn lên trong những gia đình tồi tệ, nơi chúng bị ngược đãi và thấy mình vô giá trị? Nếu bạn rơi vào trường hợp sau, bạn có thể sẽ thắc mắc: "Tôi đã làm gì để đáng phải bị như vậy?". Thật ra bạn không hề làm gì để đáng phải bị như vậy cả. Đó không phải lỗi của bạn.

Bạn có thể làm một số việc để cải thiện tình hình. Bằng cách nào ư? Bằng cách phá vỡ vòng lẩn quẩn đó. Nếu ông bà bạn không kiểm soát được cuộc đời họ, cha mẹ bạn cũng không kiểm soát được cuộc đời họ, bạn vẫn có thể phá vỡ cái vòng lẩn quẩn này bằng cách đừng đi vào vết xe đổ của các thế hệ trước và bắt đầu hình thành những thói quen tốt để có thể truyền những thói quen này lại cho con cháu mình một ngày nào đó.

Bạn có thể đang phải sống trong một gia đình lúc nào cũng chìm đắm trong ma túy, bạo lực, ngược đãi, quấy rối hay tình trạng bỏ bê con cái. Tình trạng này có thể đã kéo dài suốt nhiều thế hệ. Nhưng bạn có thể ngăn không cho nỗi bất hạnh này tiếp diễn đến đời con cháu của mình. Bạn có thể vươn lên từ tuổi thơ khốn khổ của mình. Có lẽ đây chính là lý do bạn được sinh vào gia đình này - chính là để chữa lành căn bệnh kinh niên của cả nhà, để thanh lọc những thói hư tật xấu, để trở thành một con người đứng đắn và là tấm gương cho những người khác noi theo. Nếu bạn bị ngược đãi, hãy dịu dàng bày tỏ tình yêu với con cái mình. Nếu bạn bị bỏ bê, hãy quan tâm sâu sắc đến con cái mình. Nếu bạn lớn lên trong một gia đình hay cãi vã, bạn có thể tự mình xây đắp một gia đình hòa thuận, ấm êm. Bạn có thể bắt đầu thay đổi mọi thứ để tạo nên những thói quen tốt đẹp cho thế hệ tiếp theo của gia đình mình.

Jesse lớn lên trong một gia đình rất bạo lực, nhưng giờ anh đã trở thành người tiên phong phá vỡ vòng lẩn quẩn này.

*Khi mình còn nhỏ, mẹ mình nghiện rượu. Mẹ thường bỏ mình lại trong xe những lúc bà say bí tỉ trong nhà. Mình ý thức rất rõ việc cha mẹ mình luôn phải dùng đến bạo lực để giải quyết vấn đề. Mình còn nhớ rõ cảnh mẹ mình từng quỵ xuống vì bị cha đấm vào bụng bằng tất cả sức lực của ông. Mình cảm thấy bất lực và chỉ có thể khóc. Mình còn nhớ mẹ cũng khóc và van xin cha: "***Làm ơn** *đừng để Jesse chứng*

kiến cảnh này".

Lúc mình vẫn còn rất nhỏ, cha mẹ mình đã ly hôn. Bởi vì mẹ luôn say xỉn, cha đã giành được quyền nuôi mình, hay như cách ông nói - "sở hữu" mình. Cha đã đánh mình liên tục suốt những năm sau đó.

Vào mùa hè cuối cùng mình còn ở nhà cha, ông đã ép mình phải lao động nặng. Mình phải xúc đất, khiêng đá, khiêng gỗ suốt mười sáu tiếng một ngày. Một hôm nọ, mình đã ném cái xẻng xuống đất và nói với ông mình cần nghỉ giải lao. Ông đấm mình ngã xuống đất, ghì mình xuống và bắt đầu đánh mình không thương tiếc. Tối hôm đó mình đã gọi điện cầu cứu cảnh sát.

Năm mình mười sáu tuổi, mình đã kiện cha ra tòa để có thể dọn về ở chung với mẹ. Mẹ mình rõ ràng vẫn còn nghiện rượu, nhưng bà đã giấu chuyện đó để giành được quyền nuôi mình. Mẹ có cố gắng giữ cho bản thân tỉnh táo, nhưng nỗ lực cai nghiện của mẹ không bao giờ kéo dài quá sáu tháng. Những lúc say, mẹ chỉ nằm bẹp trên giường suốt nhiều ngày, không làm được gì cả. Những lúc như thế, mẹ không quan tâm đến bất kỳ chuyện gì trên đời, kể cả mình. Từ nhỏ đến lớn, mình chưa từng có ai bên cạnh để an ủi, động viên hay cho mình bất kỳ sự hỗ trợ nào. Mình không mảy may quan tâm đến chuyện học hành, công việc hay cuộc sống nên lúc nào mình cũng phải vật lộn và thường thất bại trong tất cả mọi việc. Mình cảm thấy vô cùng khốn khổ và đã có nhiều lúc mình muốn tự tử.

Cuối năm mình học lớp Mười, tình trạng say xỉn của mẹ trở nên thật sự trầm trọng và cha đã phát hiện ra mọi chuyện. Ông đưa đơn ra tòa và mình lại phải trở về sống với ông, điều đó thật sự khiến mình sợ hãi.

May mắn thay, cha mình đã tái hôn với một người phụ nữ thanh lịch và tử tế. Cô ấy quan tâm đến mình và những khó khăn mình gặp phải trong cuộc sống. Cô ấy đã tặng mình một quyển sách tự học và quyển sách đã thật sự khai sáng cho mình. Từ đó, cuộc sống của mình đã nhanh chóng thay đổi theo chiều hướng tốt hơn.

Mình đã phải kết giao bạn bè mới bởi vì mình nhận ra những người bạn hiện tại không tạo cho mình những ảnh hưởng tích cực. Dần dần, mình thôi không chơi với họ nữa vì mình nhận ra sớm muộn rồi họ cũng sẽ dẫn mình đi vào con đường nghiện ngập. Mình chủ động tìm gặp giáo viên cố vấn để xin được giúp đỡ trong chuyện học hành. Lần đầu tiên trong đời, mình tìm được niềm khao khát và động lực để hoàn thành cấp trung học, thay vì bỏ học ngang như các bạn mình. Giáo viên cố vấn đã giúp mình vào được đại học.

Mình bắt đầu tin tưởng rằng chỉ cần chúng ta siêng năng và kiên trì, mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Mình cứ tự nhủ điều đó hết lần này đến lần khác, và lần đầu tiên trong đời, mình đã biết hy vọng.

Những mục tiêu mới của mình là làm việc chăm chỉ, hoàn tất việc học để sau này tìm được một công việc có thu nhập tốt và có đủ khả năng chăm lo cho gia đình mình. Quan trọng nhất, mình muốn sau này các con mình sẽ luôn cảm thấy an toàn và được hỗ trợ trong tổ ấm của bọn mình, nơi chúng biết rằng cha mẹ lúc nào cũng yêu thương chúng.

ẢNH HƯỞNG SỐ 1 ĐỜI BẠN

Có rất nhiều nhận định sai lầm về các bạn trẻ. Một trong những nhận định sai lầm như thế chính là suy nghĩ cho rằng các bạn trẻ không thích cha mẹ mình. Điều đó không đúng. Hầu hết các bạn trẻ đều thích cha mẹ mình, muốn sống hòa hợp với họ và mong muốn họ dành nhiều thời gian hơn cho mình. Thật ra cha mẹ mới được xem là người có ảnh hưởng lớn nhất trong cuộc sống của bạn, hơn cả bạn bè, truyền thông, niềm tin, thần tượng hay bất cứ thứ gì khác.

Có rất nhiều việc vui vẻ bạn có thể làm cùng cha mẹ mình. Bạn có thể chơi bóng rổ với họ, cùng họ đi xem bóng chày, nghe hòa nhạc, đi cắm trại, leo núi, câu cá, đi ăn ngoài, nướng bánh quy, ngắm sao trời, lái xe đi chơi vào ngày Chủ nhật, cùng xem chương trình truyền hình thực tế yêu thích nhất của bạn hay nghe nhạc cùng nhau. Thậm chí dù bạn và cha mẹ chỉ có một sở thích chung, hãy cứ tận dụng nó, giống như Nicole đã làm.

Mình nhớ mình từng có những trận cãi nhau với mẹ nghiêm trọng đến mức mình cứ tưởng mình và mẹ sẽ không bao giờ có thể vui vẻ lại với nhau. Nhưng mẹ con mình có một điểm chung, đó là tình yêu đối với nhà hát. Cả mình và mẹ đều thích hài kịch và nhạc kịch. Một hoặc hai lần mỗi tháng, mẹ mình sẽ cùng đi xem kịch với mình. Mình và mẹ thường sẽ đi ăn tối trước vở kịch và đây chính là cơ hội để hai mẹ con tâm sự riêng với nhau. Mình nhớ mình lúc nào cũng vui vẻ vào những bữa tối đó. Mình có thể thật sự cởi mở kể mẹ nghe về chuyện học hành, bạn bè và nhiều việc khác nữa. Những lúc ấy, mẹ thường chỉ lắng nghe mình nói. Mình và mẹ đã thật sự kết nối với nhau bằng cách đó. Giờ đây, khi nhìn lại, mình nhận ra có thể mẹ đã cố tình tạo ra những cơ hội như thế cho hai mẹ con.

Giờ đây, hẳn bạn đã nhận ra rằng chúng ta không thể lựa chọn cha mẹ cho mình. Tôi rất lấy làm tiếc phải nói rằng chúng ta bị mắc

kẹt với họ. Đó chính là lý do những gì bạn lựa chọn liên quan đến mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ là một trong sáu quyết định lớn trong đời. Vậy bạn sẽ lựa chọn gì nào? Bạn sẽ thể hiện sự tôn trọng hay thiếu tôn trọng? Bạn sẽ xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với đấng sinh thành hay chỉ biết né tránh vấn đề? Bạn sẽ nói chuyện với cha mẹ đến khi mọi vướng mắc đều thông suốt hay bạn khăng khăng tranh cãi để giành phần thắng?

MỐI QUAN HỆ VỚI CHA MẸ
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
• Xây dựng mối quan hệ tốt đẹp
• Cùng nhau giải quyết vấn đề
• Thể hiện tình yêu thương và sự tôn trọng
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
• Từ bỏ mối quan hệ
• Cãi và và giận hờn
• Thể hiện sự thiếu tôn trọng

Tôi nghĩ tốt hơn bạn hãy chọn con đường đúng đắn, mặc dù có những lúc đó là một lựa chọn khó khăn. Nếu mối quan hệ giữa bạn và cha mẹ hiện đang vô cùng tồi tệ, hãy bắt đầu tạo những khoản tiền gửi ngay từ hôm nay, dù nhỏ đến đâu cũng được. Hãy thường xuyên nói những lời như: **"Làm ơn", "Cảm ơn", "Con yêu cha/mẹ" và "Con có thể giúp gì được ạ?"**. Sẽ có những lúc bạn phải dẹp bỏ lòng kiêu hãnh của mình và tuân theo những mệnh lệnh nghe có vẻ không hợp lý. Nhưng mười năm sau, bạn sẽ thấy vô cùng biết ơn vì nhờ đó bạn có được mối quan hệ ngọt ngào với cha mẹ mình. Vì vậy, đừng bao giờ từ bỏ cha mẹ, giống như cách bạn luôn hy vọng cha mẹ sẽ không bao giờ từ bỏ bạn vậy.

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Tất tần tật những điều bạn luôn muốn biết về việc hẹn hò và tình dục sẽ được trình bày trong chương tiếp theo. Bạn sẽ không muốn bỏ lỡ phần này đâu, đúng không nào?

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Ở khoảng trống bên dưới, hãy viết ra ba khoản tiền gửi lớn bạn có thể gửi vào Tài khoản Mối quan hệ của cha mẹ bạn.

KHOẢN TIỀN GỬI KHỔNG LỒ CHO CHA MẸ

_____

_____

_____

2. Hãy dọn dẹp phòng mình thật sạch sẽ. Sau đó che mắt cha hoặc mẹ lại và nói với họ bạn có một ngạc nhiên thú vị dành cho họ.

3. Ngay hôm nay, hãy dùng tất cả bốn câu nói ma thuật với cha mẹ bạn ít nhất một lần:

Làm ơn

Cảm ơn

Con yêu cha/mẹ

Con có thể giúp gì được ạ?

4. Bạn và cha mẹ bạn có liên tục cãi nhau về một vấn đề nào đó không? Nếu có, hãy đến trước mặt cha mẹ và nói: "Xin hãy giúp con hiểu được quan điểm của cha/mẹ". Sau đó, hãy chú tâm lắng nghe và lặp lại những lời nói và cảm giác của cha mẹ cho đến khi họ cảm thấy mình được thấu hiểu.

5. Đâu là việc mà bạn thích làm cùng cha mẹ mình nhất? Đi xem phim, lái xe đi chơi ngày Chủ nhật hay đi ăn ngoài? Hãy cùng lên kế hoạch để sớm thực hiện lại việc đó.

Việc mình thích làm cùng cha/mẹ nhất: _____

6. Hãy chia sẻ về cuộc sống của mình với cha mẹ. Trong tuần này, hãy chọn một ngày để cởi mở và chia sẻ tâm tư, tình cảm của bạn với họ.

7. Nếu bạn cảm thấy gia đình bạn đang trở nên xa cách, hãy đề nghị cha mẹ thực hiện *Buổi tối dành riêng cho gia đình.* Cả nhà bạn hãy dành riêng một buổi tối mỗi tuần để cùng thực hiện một hoạt động vui vẻ nào đó.

8. Nếu bạn không được gặp cha hoặc mẹ thường xuyên, hãy viết cho họ một lời nhắn nhủ thể hiện tình yêu thương bạn dành cho họ.

9. Hãy cài nhạc chuông điện thoại là một bài hát có thể nhắc nhở bạn nói chuyện tử tế với cha mẹ mỗi khi họ gọi cho bạn, chẳng

hạn như bài *Shower the People* của James Taylor.

10. Nếu cha mẹ bạn nghiện rượu hay dính vào ma túy hoặc nếu bạn đang bị ngược đãi, hãy ngay lập tức tìm kiếm sự giúp đỡ! Đừng chờ đợi!

Quyết định 4
Hẹn hò và tình dục

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn nên biết về Hẹn hò và tình dục...

10. Đừng bao giờ sử dụng hoặc xuôi theo lập luận "Nếu em/anh thật sự yêu anh/em thì em/anh sẽ...". Nếu thật sự yêu bạn, họ sẽ không bao giờ muốn thao túng bạn.

- LOGAN KENDELL, 19 TUỔI, POCATELLO, IDAHO

9. Tình yêu không phải một cuộc tranh tài. Số người bạn hẹn hò hay từng lên giường cùng bạn không phải là thước đo tình yêu.

- METTE FOGED, 19 TUỔI, COPENHAGEN, ĐAN MẠCH

8. Bạn là người chịu trách nhiệm chính cho chuyện này.

- LEE HWAYOUNG, 15 TUỔI, THÀNH PHỐ SUNG NAM, HÀN QUỐC

7. Hẹn hò với một người bạn không quá mê mệt có thể mang đến cho bạn những bất ngờ thú vị.

- JENNIFER HASTIE, 19 TUỔI, GULLANE, SCOTLAND

6. Đừng quyết định bất cứ điều gì khi bạn chưa hoàn toàn chắc chắn.

- BAASANJAV, 16 TUỔI, UVS, MONGOLIA

5. Hãy nhớ rằng cách ứng xử của bạn có thể ảnh hưởng đến không chỉ bản thân bạn mà cả gia đình bạn nữa.

- TAKU WADA, 19 TUỔI, AKITA, NHẬT BẢN

4. Chúng ta nên hẹn hò với những người cùng độ tuổi.

- JANET, 17 TUỔI, LONG BEACH, CALIFORNIA

3. Đừng bao giờ nghĩ rằng cuộc đời xem như chấm hết chỉ vì bạn trai/bạn gái chia tay với bạn.

- SOPHIA IACAYO, 18 TUỔI, MANAGUA, NICARAGUA

2. Đừng quan hệ tình dục cho đến khi bạn kết hôn; bạn sẽ không phải hối tiếc vì quyết định này đâu.

- NICK ADAMS, 16 TUỔI, WINCHESTER, VIRGINIA

1. Đôi khi việc hẹn hò rất khó khăn. Ồ, đợi đã! Thật ra lúc nào việc cũng khó khăn.

- RACHEL TURNER, 17 TUỔI, BRIELLE, NEW JERSEY

Quan hệ tình cảm không đơn giản chút nào. Một mối quan hệ cũng giống như một công việc toàn thời gian và chúng ta nên đối xử với những mối quan hệ của mình đúng như thế. Nếu bạn trai hay bạn gái của bạn muốn chia tay bạn, họ phải thông báo và nói chuyện thẳng thắn, rõ ràng.

- Bob Ettinger, nhà văn

Dưới đây là vài câu thoại sến súa nhất từ những bộ phim kinh điển ngày xưa:

"Hãy hôn em đi. Hãy hôn em như thể đây là lần cuối cùng."

Ilsa nói với Rick, phim Casablanca

"Tôi đã luôn hy vọng mình sẽ gặp được một cô gái thân thiện, đáng yêu - giống như nàng vậy; tôi hy vọng vẻ bề ngoài của tôi sẽ không khiến nàng phát ốm, rồi tôi sẽ cầu hôn nàng và rồi… ừm… cùng nàng ổn định cuộc sống và tận hưởng hạnh phúc. Mọi thứ đã diễn ra suôn sẻ như thế với cha mẹ tôi, trừ vụ ly dị và những việc khác."

Tom (James Fleet), phim *Four Weddings and a Funeral* (tựa tiếng Việt: *Bốn đám cưới và một đám tang*)

"Em giúp anh trở nên trọn vẹn."

Jerry nói với Dorothy, phim *Jerry Maguire*

Về cơ bản, tất cả chúng ta đều là những người yêu thích sự lãng mạn. Thế nên, nếu bạn cũng giống với đa số các bạn trẻ khác, nhiều khả năng bạn sẽ bỏ qua những chương trước và lật thẳng đến chương này ngay. Ai cũng muốn biết càng nhiều càng tốt về tình yêu và sự lãng mạn, về chuyện hẹn hò và tình dục. Chào mừng bạn đến với vương quốc tình yêu đầy kịch tính - nơi nhiều niềm vui mà cũng lắm nỗi buồn đau. Hãy sẵn sàng cho hành trình và nhớ ngồi thật vững nhé.

Trong tất cả những quyết định bạn phải đưa ra trong giai đoạn tuổi teen, đây có lẽ là quyết định quan trọng nhất. Vì sao ư? Bởi vì những lựa chọn liên quan đến vấn đề này thường dẫn đến những hệ quả lớn, ảnh hưởng không chỉ đến bạn mà còn đến nhiều người khác nữa. Tương tự những quyết định trước, quyết định này cũng có con đường đúng đắn và con đường sai lầm. Bạn có thể chọn con đường đúng đắn bằng cách hẹn hò một cách khôn ngoan, coi tình dục là vấn đề hệ trọng và kiên trì chờ đợi đến khi bạn tìm thấy tình yêu đích thực của mình và hai bạn đã thật sự gắn kết với nhau. Hoặc bạn cũng có thể chọn con đường sai lầm bằng cách hẹn hò bừa bãi, coi tình dục chỉ như món đồ chơi và làm những chuyện khờ dại như thể không có ngày mai. Tin vui là bạn có thể liếc qua trước từng con đường và học hỏi từ những lựa chọn khôn ngoan cũng như sai lầm của những người đi trước.

Tôi thật sự đã rất lưỡng lự không biết có nên viết chương này hay không vì vấn đề này thật quá nhạy cảm, đặc biệt là phần bàn về tình dục. Một mặt, tôi không muốn đề cập đến một vấn đề tế nhị như thế theo cách bất cẩn hay hời hợt. Mặt khác, tôi cần phải trung thực một cách tàn nhẫn để chia sẻ mọi sự thật. Tôi sẽ cố gắng hết sức cân bằng hai thái cực đó. Tất nhiên, nguồn thông tin đáng tin cậy nhất về hẹn hò và tình dục chính là cha mẹ bạn. Tôi sẽ không cố thay thế vai trò của họ. Bạn cứ xem tôi như một nguồn thông tin tham khảo thêm. Tôi sẽ không tiếp cận chuyện tình dục từ góc độ tôn giáo hay góc độ chính trị, mà sẽ bàn bạc mọi chuyện từ góc độ thực tiễn, dựa trên những nguyên tắc. Thế nên những lời khuyên ở phần này có thể được áp dụng cho các bạn trẻ ở khắp nơi trên thế giới.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ VỀ TÌNH HÌNH HẸN HÒ VÀ TÌNH DỤC

Bảng đánh giá sau đây sẽ giúp bạn biết được tình trạng hiện tại của mình trong việc hẹn hò và vấn đề tình dục. Hãy cộng lấy điểm tổng và xem số điểm này nói gì với bạn nhé.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Tôi cẩn thận lựa chọn người mình đi chơi cùng và tôi không hẹn hò bừa bãi.	1	2	3	4	5
2. Tôi quyết định trước những việc tôi sẽ làm và không làm trong một buổi hẹn hò.	1	2	3	4	5
3. Mối quan hệ của tôi với những bạn khác giới được xây dựng dựa trên tình bạn đích thực chứ không chỉ dựa trên yếu tố thể xác.	1	2	3	4	5
4. Tôi cảm thấy hài lòng với những quyết định mình đã đưa ra trong vấn đề hẹn hò và tình dục.	1	2	3	4	5
5. Các mối quan hệ yêu đương của tôi đều rất lành mạnh.	1	2	3	4	5
6. Tôi nắm rõ kiến thức về các bệnh lây lan qua đường tình dục, việc mang thai và những tổn thương cảm xúc có thể xảy ra khi quan hệ tình dục.	1	2	3	4	5
7. Tôi không đặt trọng tâm cuộc sống vào bạn trai hay bạn gái.	1	2	3	4	5
8. Tôi đủ can đảm nói không với những việc mình không muốn làm.	1	2	3	4	5
9. Tôi hết sức tôn trọng cơ thể mình.	1	2	3	4	5
10. Tôi chờ đợi đến khi xây dựng được mối quan hệ lâu dài, có tính cam kết rồi mới quan hệ tình dục.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Từ 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên con đường đúng đắn. Hãy cứ

tiếp tục phát huy nhé!

Từ 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Từ 10 - 29 điểm: Bạn đang đi trên con đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú tâm vào chương này.

Chương này gồm ba phần. Phần thứ nhất nói về trò chơi kịch tính mà chúng ta thường gọi là hẹn hò, tên phần này là **Hẹn hò khôn ngoan**. Trong phần thứ hai, chúng ta sẽ thảo luận về**Bốn quan niệm sai lầm về tình dục.** Bạn tò mò muốn biết những quan niệm này là gì không? Cuối cùng, chúng ta sẽ tìm hiểu về ý nghĩa của tình yêu đích thực qua phần **Tình yêu sẽ chờ.**

Hẹn hò khôn ngoan

Hẹn hò khôn ngoan: hẹn hò thành công; có chọn lọc đối tượng hẹn hò; cùng đi chơi và tận hưởng niềm vui; vững vàng vượt qua những thăng trầm thường tình trong chuyện tình cảm; giữ vững giá trị bản thân.

Hẹn hò ngu ngốc: hẹn hò thất bại; hẹn hò với bất cứ ai mình cảm thấy rung động; đặt trọng tâm cuộc sống vào bạn trai/bạn gái; để cảm xúc bị tổn thương hết lần này đến lần khác; học đòi làm theo những việc bạn nghĩ ai cũng làm.

Hẹn hò, chỉ riêng từ này thôi cũng đã gợi lên trong chúng ta vô vàn cảm xúc, vui vẻ lẫn buồn đau.

Khi dùng từ "hẹn hò", tôi đơn thuần muốn nói đến quá trình nam nữ tìm hiểu nhau. Bạn đừng quá ám ảnh về từ "hẹn hò" của tôi nhé. Tôi có thể dùng các từ thay thế như: "tìm hiểu", "đi chơi cùng", "gặp gỡ ai đó". Thế hệ ông bà các bạn gọi đó là "tán tỉnh". Thế hệ ông bà của những bạn khác có thể gọi chuyện này bằng một tên gì khác.

Nói đến chuyện hẹn hò, thường người ta rơi vào một trong bảy nhóm sau đây. Cũng có lúc bạn vừa thuộc nhóm này lại vừa thuộc nhóm kia. Hãy chọn một nhóm phù hợp với hoàn cảnh của bạn nhé.

Nhóm "**Ước gì**…": *Bạn không hẹn hò và ước gì mình hẹn hò.*

Nhóm "**Ai thèm quan tâm?**": *Bạn không hẹn hò và bạn cũng không thèm quan tâm đến việc này.*

Nhóm "**Tuyệt quá**!": *Bạn thật sự rất thích hẹn hò và bạn thắc mắc tại sao người khác lại không cảm thấy như bạn.*

Nhóm "**Cứu với!**": *Bạn bị mắc kẹt và không thể thoát khỏi một mối quan hệ tồi tệ.*

Nhóm "**Đây là lần cuối**": *Bạn vừa mới tan nát cõi lòng và bạn không muốn hẹn hò thêm lần nào nữa.*

Nhóm "**Vui chút thôi**": *Các bạn không thật sự hẹn hò, các bạn chỉ đi chơi cùng nhau thôi.*

Nhóm "**Tò mò**": *Các bạn còn quá trẻ để hẹn hò, nhưng các bạn thật sự rất tò mò về chuyện này.*

Dù bạn đang ở nhóm nào đi nữa, bạn vẫn có thể trở thành một người hẹn hò khôn ngoan bằng cách hành xử theo những nguyên tắc được nêu trong phần này. Để bắt đầu, chúng ta hãy cùng trả lời vài câu hỏi nhé.

6 CÂU HỎI HẸN HÒ PHỔ BIẾN

1. CHUYỆN GÌ SẼ XẢY RA?

Rất nhiều diễn biến dở khóc dở cười. Chuyện hẹn hò rất phức tạp, khơi gợi rất nhiều cảm xúc và có rất nhiều thăng trầm. Việc chứng kiến các anh chị em của tôi chơi trò hẹn hò cũng giống như đang xem một vở cải lương nhiều tập vậy. Chị cả Cynthia của tôi cứ yêu rồi lại hết yêu, chu trình này diễn ra thường xuyên như cơm bữa. Chị ấy có cả một bộ sưu tập bạn trai: Anh Mark bán thịt, anh Steve

học giả, anh Vic người Virginia, anh Castellano người Ý, anh Lennon cơ bắp và anh Jake vị thần Hy Lạp. Cynthia thậm chí còn giữ cả một bức ảnh có kích cỡ to bằng người thật của anh Jake trong phòng mình nữa. Thật quái đản!

Tôi và em trai tôi thường lẻn vào phòng ngủ của chị ấy để đọc trộm nhật ký. Tôi không bao giờ quên được một câu mà chị ấy đã viết in đậm thật to: "Mình rất thích hôn!". Lúc đó tôi còn quá nhỏ nên tôi đã rất sốc khi biết chị gái tôi đã thật sự hôn ai đó. Thật kinh dị!

Ông anh Stephen của tôi thì rất ghen. Anh ấy yêu một chị tên Vicki. Một buổi tối nọ, anh ấy đã rủ tôi trốn phía sau mấy bụi cây ở gần nhà chị ấy như mấy ông thám tử chỉ để xem chàng trai mà Vicki đang hẹn hò lúc đó có cố làm gì ở trước cửa không.

Nhân vật đáng nhớ nhất chính là cô em gái Colleen của tôi - một nữ hoàng kịch tính ở hàng thượng thừa. Chỉ trong vòng một phút, con bé có thể chuyển từ trạng thái đang vui vẻ trên chín tầng mây sang khóc lóc ầm ĩ vì một gã trai nào đó. Chỉ cần nghĩ về chuyện hẹn hò thôi tôi cũng đã cảm thấy kiệt sức. Đúng vậy đấy, chuyện hẹn hò vô cùng kịch tính.

Nhiều chuyện thất thường, hay thay đổi và thiếu quyết đoán. Hãy dũng cảm đối mặt với thực tế là trong chuyện tình cảm, các bạn trẻ thường thiếu quyết đoán, hay thay đổi thất thường, kén chọn, soi mói, kiểu cách và không thể đoán trước được. Việc này là bình thường. Bạn còn trẻ. Bạn không chắc mình muốn gì. Thế nên bạn có quyền cư xử như thế.

Khi còn ở tuổi teen, tôi thay đổi như tắc kè hoa vậy. Cứ mỗi tuần tôi lại thích một bạn gái khác nhau. Tôi có thể bị thu hút bởi những điều rất đơn giản, chẳng hạn như cách một cô gái hất tóc. Và tôi cũng bị tuột cảm xúc bởi những điều dở hơi nhất, chẳng hạn như cũng cô gái đó nhưng tôi thấy hết thích chỉ bởi cảm thấy khó chịu khi lúc nào cô ấy cũng mặc áo phông. Tôi không cố tình làm tổn thương ai cả, tất cả chỉ là do tôi chưa trưởng thành. Tôi cũng không biết cách thể hiện cảm xúc của mình như nhiều thiếu niên khác.

Các bạn nữ cũng có cảm nhận tương tự các bạn nam. Christie, một học sinh lớp Mười Hai cũng trải qua những gì giống như tôi từng cảm nhận:

Mình bị căng thẳng toàn tập về bọn con trai. Mình có quen một người

bạn trai được tầm chín tháng và mình muốn có sự thay đổi. Có lúc anh ta nổi điên khi mình đi chơi với bạn bè hay đi tiệc tùng. Thái độ ấy của anh ta đang hủy hoại mối quan hệ của bọn mình và mình đang cân nhắc chuyện chia tay. Quan trọng nhất, mình đang bí mật crush một người và không ai biết chuyện này cả. Giờ mình bị kẹt trong thế khó và không biết cách thoát ra. Mình không biết phải giải quyết mọi chuyện thế nào cho tốt nữa.

Christie thấy mơ hồ và không thể chắc chắn người cô ấy thích là ai. Bạn trai cô ấy có thể cũng đang cảm thấy như vậy. Ở một chừng mực nào đó, mọi người đang chơi trò đấu trí với nhau. Giờ bạn đã nhận ra vì sao bạn không nên nghiêm trọng hóa chuyện hẹn hò và tình cảm khi bạn còn quá trẻ chưa? Bởi vì lúc này chính là thời gian để bạn khám phá, gặp gỡ nhiều người khác nhau và được tự do thay đổi ý kiến của mình.

"Đường dây nóng của đài FM - 96 đấy ạ? Vào lần tiếp theo các vị thử nghiệm Hệ thống Phát thanh Khẩn cấp, tôi mong các vị hãy đưa tin về bạn trai tôi bởi mối quan hệ của chúng tôi chính là một thảm họa!"

Bạn trở nên ngớ ngẩn. Nếu bạn cũng giống như hầu hết các bạn trẻ khác, bạn sẽ phạm phải những sai lầm ngớ ngẩn hết lần này đến lần khác. Những sai lầm phổ biến trong lúc hẹn hò bao gồm:

• *Nói những điều thật sự* **ngớ ngẩn**, *chẳng hạn: "Phiền bạn nói lại tên bạn giúp mình nhé!".*

• **Thẹn thùng** *đến nỗi không nói được câu nào.*

• *Vô tình tỏ ra* **LẠNH NHẠT** *với người bạn đang hẹn hò.*

• **Lừa phỉnh** *người mình hẹn hò để họ tin rằng bạn đang yêu họ, trong khi bạn không yêu.*

• **Đánh rắm** *(Điều này thật sự có xảy ra, tin tôi đi!).*

Michael đã chia sẻ câu chuyện của cậu ấy:

Buổi hẹn hò đầu tiên của mình diễn ra vào đúng lễ hội Homecoming và mình đã hết sức hào hứng về cuộc hẹn này. Cậu bạn Steve của mình mời Lori đi chơi còn mình mời một bạn gái dễ thương tên Kaitlyn. Trường bọn mình có một hoạt động truyền thống là hẹn hò trước lễ hội, thế nên bốn đứa bọn mình đã đi đến hẻm núi vào buổi chiều để nướng xúc xích, kẹo dẻo và chơi vài trò chơi. Mình để ý thấy Steve cứ liên tục lảng vảng quanh Kaitlyn và lải nhải đủ chuyện bên tai cô ấy. Rõ ràng cậu ấy có hứng thú với đối tượng hẹn hò của mình hơn là đối tượng của cậu ấy. Lúc nướng xúc xích, Steve ngồi bên cạnh Kaitlyn và mình ở bên còn lại, trong khi Lori ngồi một mình bên kia.

Chuyện này khiến mình điên tiết, nhưng vì đây là lần đầu tiên mình hẹn hò nên mình cũng không biết phải làm gì và đành giữ im lặng. Mình có thể cảm nhận được rằng Lori cũng đang cảm thấy thật ngớ ngẩn và không biết phải hành xử thế nào. Mọi người đều cảm thấy thật ngượng ngùng. Chỉ có Steve là chẳng để ý gì.

Ngày hôm sau, tâm trạng Steve thật sự rất tồi tệ. Khi mình hỏi lý do, cậu ấy nói cậu ấy vừa bị bạn bè của Lori quát một trận vì tội đã hành xử như một thằng cà chớn vào buổi đi chơi hôm qua. Lori đã buồn đến nỗi cô ấy thậm chí không muốn ăn tối và khiêu vũ cùng Steve tối hôm qua. Cậu ấy đã không biết hành động tán tỉnh của mình lộ liễu như vậy và giờ cậu ấy mới nhận ra mình đã mắc sai lầm lớn. Cậu ấy rất buồn vì đã khiến Lori cảm thấy không thoải mái như thế. Tệ hơn nữa, buổi hẹn ấy đã tiêu tốn của Steve đến bảy mươi lăm đô-la, trong khi tất cả những gì cậu nhận về chỉ là tai tiếng.

Đúng vậy, Steve đã làm hỏng việc và thỉnh thoảng bạn cũng có thể làm hỏng việc như thế. Thật ra, bạn có thể phải trải qua một vài buổi hẹn hết sức khổ sở. Chuyện này cũng bình thường thôi, quan trọng là bạn rút ra được bài học. Việc hẹn hò sẽ giúp bạn rèn luyện các kỹ năng về giao tiếp và thích nghi. Đây chính là những kỹ năng bạn cần khi bước vào đời. Ví dụ như:

• *Bạn có ngượng ngùng đến nỗi khiến đối tượng hẹn hò của bạn cảm thấy không thoải mái và họ phải lãnh trọng trách duy trì cuộc trò chuyện không?*

• *Bạn có đem chuyện chi phí hẹn hò ra bỡn cợt để thể hiện mình vui tính không?*

• *Bạn có để lại cho đối phương ấn tượng bạn là một người thô lỗ và*

hay mỉa mai vào lần gặp đầu tiên không?

• Bạn có những kỹ năng xã hội để gặp gỡ cha mẹ của đối tượng hẹn hò và có thể gây thiện cảm với họ khi trả lời các câu hỏi của họ không?

• Bạn có để tâm đến những lời dạy của cha mẹ bạn về phép ứng xử thanh lịch, chẳng hạn như làm thế nào để ăn bít tết mà không phải nhấc miếng thịt lên khỏi đĩa, hay nguyên tắc không được vừa nói chuyện vừa nhai thức ăn không?

• Bạn có biết khiêu vũ, cách gọi món phải phép ở nhà hàng, cách lên kế hoạch cho một buổi tối vui vẻ mà không cần đến trò chơi điện tử và cách thiết lập những lựa chọn dự phòng nếu mọi việc không diễn ra như ý muốn không?

• Nếu buổi hẹn hò không được suôn sẻ, bạn sẽ tìm cách xoay xở hay bạn sẽ mất bình tĩnh?

Nếu bạn đang gặp khó khăn với bất cứ vấn đề nào nêu trên, hãy cứ kiên nhẫn và tiếp tục luyện tập. Những buổi hẹn sẽ giúp bạn từ từ khắc phục được những vấn đề của mình.

2. NÊN HẸN HÒ VỚI AI?

Khi bạn lựa chọn một người để hẹn hò, điều đầu tiên bạn để ý ở người đó là gì? Tính cách ư? Thôi chúng ta hãy thực tế nhé. Điều đầu tiên bạn quan tâm chính là vẻ ngoài của họ. Bạn không thể

cầm lòng được. Mọi việc đều bắt đầu từ khoảnh khắc bạn bị một ai đó hấp dẫn, nhưng ngoài ngoại hình ra, còn có rất nhiều điều thú vị khác ở một người.

Durelle Price - bạn và cũng là đồng nghiệp của tôi - đã tổ chức một hội thảo về đề tài hẹn hò khôn ngoan. Trong bài nói chuyện của mình, cô ấy đã so sánh việc hẹn hò với việc chọn mua ô tô. Bạn đã từng đi mua ô tô với một ai đó chưa, có thể là với cha/mẹ bạn hay một người bạn? Họ có đi thẳng vào cửa hàng và nhờ nhân viên bán hàng chọn bừa một chiếc ô tô cho mình không? Tất nhiên là không! Họ thường sẽ nghiên cứu kỹ lưỡng từ trước và lập ra một danh sách những điều họ cảm thấy bắt buộc phải có ở chiếc ô tô sắp mua và cả những gì không nhất thiết phải có. Ví dụ, một người có thể quyết định rằng thương hiệu, màu sắc phù hợp và chất lượng của chiếc xe là những điều kiện bắt buộc phải có, trong khi người này có thể không quan tâm nhiều đến cửa sổ trời, tính tiết kiệm nhiên liệu và chế độ bảo hành.

Những người hẹn hò khôn ngoan cũng lý trí trong việc lựa chọn đối tượng hẹn hò giống như khi lựa chọn ô tô. Họ không để mặc mọi việc tự đến với mình. Họ có những tiêu chuẩn đặc biệt về tính cách và sở thích mà họ mong muốn đối tượng hẹn hò của mình phải có. Đồng thời họ cũng có danh sách những thứ mà họ xem là không quá quan trọng. Vậy những yêu cầu bắt buộc của bạn là gì? Bạn có cần đối phương phải đẹp không? Hay bạn cần một người tử tế? Vui tính? Thông minh? Tập trung? Thích trẻ con? Được cha mẹ bạn yêu quý? Hay phóng khoáng? Bạn có thích một người có thể khơi gợi nơi bạn những điều tốt đẹp nhất không?

Và những điểm bạn có thể bỏ qua là gì? Nếu đối tượng hẹn hò của bạn không nổi tiếng thì sao? Bạn có thích họ nếu họ không giỏi khiêu vũ hay không có ô tô không? Bạn vẫn sẽ vui vẻ dù đối phương không có những đặc điểm này chứ? Bạn sẽ thấy thế nào nếu họ ăn mặc quê mùa hay không đạt điểm cao trong lớp? Liệu những điểm này có tác động xấu đến mối quan hệ của các bạn không?

Xin hãy dành vài phút để điền vào bảng danh sách dưới đây nhé.

Đối tượng hẹn hò lý tưởng

NHẤT THIẾT PHẢI CÓ

NHẤT THIẾT PHẢI CÓ	KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI CÓ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

Tóm lại, hãy xác định mục tiêu của mình ngay từ đầu. Bước then chốt để trở thành một người hẹn hò khôn ngoan chính là nắm rõ những điều thật sự quan trọng với bạn và những điều bạn sẽ kiên quyết không thỏa hiệp. Đừng hẹn hò bừa bãi. Hãy kén chọn một chút.

3. NẾU KHÔNG AI THÈM MỜI MÌNH ĐI CHƠI THÌ SAO?

Nếu bạn mười chín tuổi và chưa từng hôn ai, hoặc nếu bạn đang học lớp Mười Hai và chưa bao giờ hẹn hò thì có sao không nhỉ?

Hãy cảm thấy bản thân MAY MẮN vì bạn không phải đối phó với tất cả những drama chốn tình trường.

Nếu thật sự muốn hẹn hò, bạn sẽ có rất nhiều thời gian để hẹn hò trong tương lai. Hẹn hò không phải một cuộc thi xem ai có nhiều bạn trai/bạn gái hơn hay ai sưu tập được nhiều nụ hôn hơn.

Có rất nhiều nam thanh nữ tú không hẹn hò nhiều trong giai đoạn tuổi teen và điều đó hoàn toàn bình thường. Chúng ta còn rất nhiều cơ hội ở phía trước. Vì thế, đừng căng thẳng về việc đó hay cảm thấy như thể bản thân mình có gì bất ổn.

Tuy nhiên, nếu bạn thật sự muốn hẹn hò nhưng tới giờ vẫn đang thui thủi một mình, bạn nên tự hỏi mình những câu hỏi dưới đây:

• *Mình có thân thiện với mọi người không?*

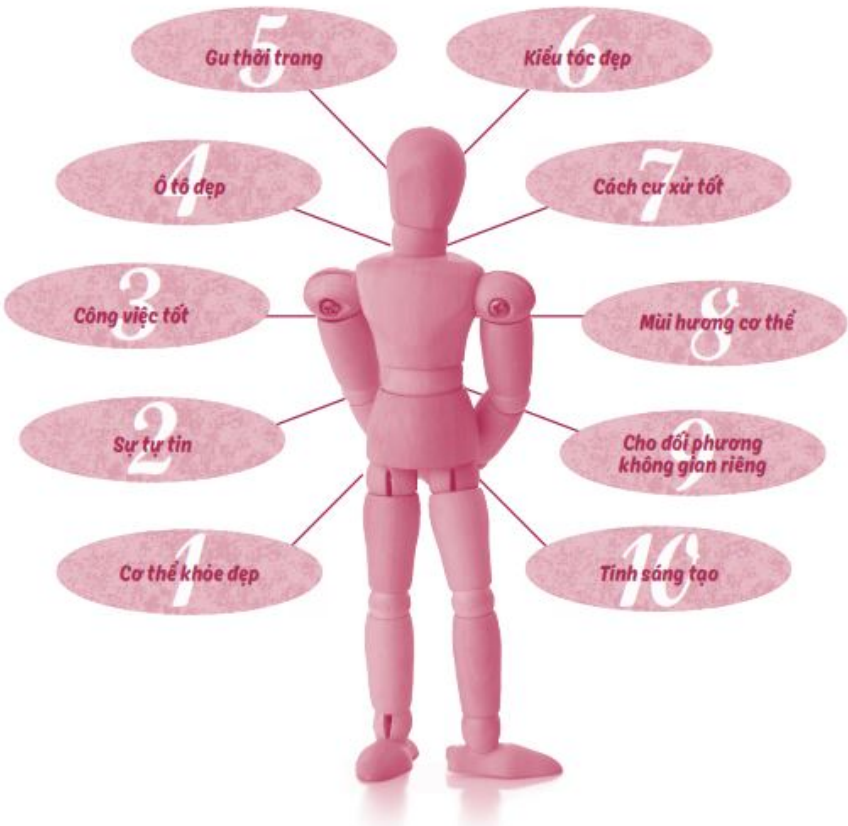
• *Thay vì chờ có người mời mình đi chơi, mình có thể chủ động mời người khác được không?*

• *Mình có đang cố bào chữa việc mình không hẹn hò?*

• Mình có đang làm tất cả những gì có thể để khiến bản thân trở nên hấp dẫn hơn không?

Bạn không cần phải có bộ gien di truyền đặc sắc hay một cơ thể hoàn hảo để trở nên hấp dẫn. Một dịch vụ hẹn hò hàng đầu đã tiến hành một cuộc khảo sát không chính thức để tìm hiểu xem điều gì khiến một người trở nên hấp dẫn nhất trong mắt đối tượng hẹn hò của mình. Và đây là kết quả họ nhận được:

10 ĐIỂM HẤP DẪN NHẤT


5 Gu thời trang
6 Kiểu tóc đẹp
4 Ô tô đẹp
7 Cách cư xử tốt
3 Công việc tốt
8 Mùi hương cơ thể
2 Sự tự tin
9 Cho đối phương không gian riêng
1 Cơ thể khỏe đẹp
10 Tính sáng tạo

Điều thú vị là tất cả những điểm hấp dẫn nêu trên đều hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của bạn - có lẽ trừ mục "ô tô đẹp".

4. SAI LẦM LỚN NHẤT CÁC BẠN TRẺ MẮC PHẢI TRONG QUÁ TRÌNH HẸN HÒ LÀ GÌ?

Đây là một câu hỏi dễ. Câu trả lời chính là đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào bạn trai/bạn gái.

Việc có bạn trai/bạn gái không có gì sai trái cả, nhưng nếu bạn bắt đầu đặt trọng tâm cuộc sống của bạn vào bạn trai/bạn gái của mình, bạn đang khiến người kia muốn rời xa mình đấy. Một mối quan hệ dễ chịu ban đầu thường sẽ dần trở thành một mối quan hệ đầy tính chiếm hữu về sau. Lúc này, bạn trai/bạn gái sẽ trở thành điều quan trọng nhất trong cuộc sống của bạn và bạn không thể nghĩ đến bất kỳ điều gì khác ngoài họ. Bạn bị nghiện họ. Dưới đây là ba dấu hiệu cho thấy bạn đang đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào bạn trai/bạn gái:

• *Tâm trạng mỗi ngày của bạn phụ thuộc vào cách bạn trai/bạn gái đối xử với bạn.*

• *Bạn có tính sở hữu và hay ghen tuông.*

• *Bạn không còn dành thời gian cho bạn bè và gia đình mà gần như dành toàn bộ thời gian cho bạn trai/bạn gái mình.*

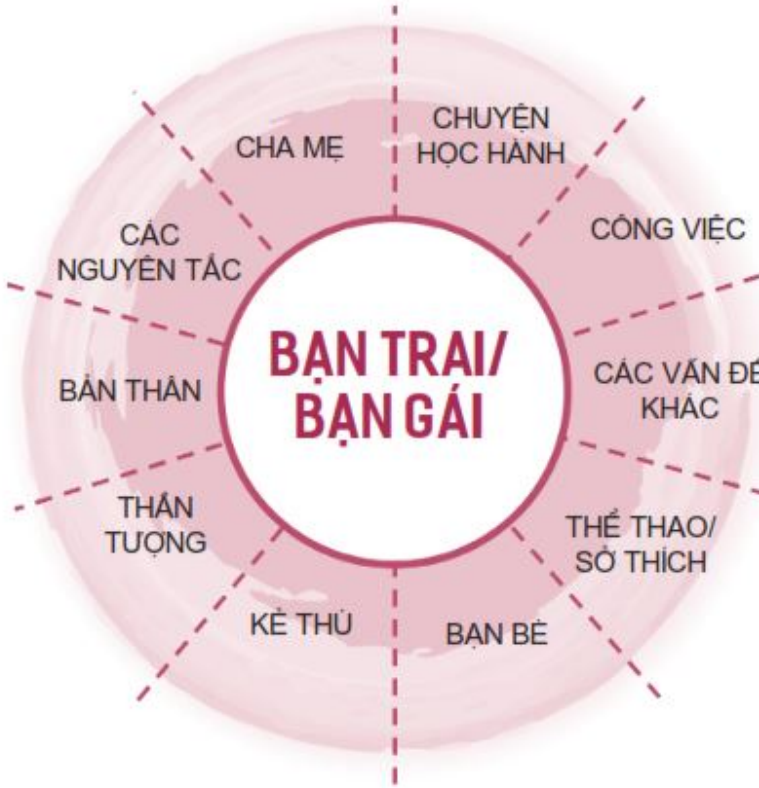
Thật trớ trêu làm sao khi bạn càng xem bạn trai/bạn gái là trọng tâm cuộc sống của bạn, bạn sẽ càng trở nên kém hấp dẫn trong mắt họ. Cuối cùng, người mà bạn dành quá nhiều thời gian để cung phụng thường sẽ rời bỏ bạn. Stephanie đã chia sẻ câu chuyện của cô ấy:

Mình đã vướng phải sai lầm xem bạn trai là trọng tâm đời mình.

Người bạn trai cũ chính là tất cả đối với mình, là 100% trọng tâm cuộc sống của mình - ngoài anh ấy ra, không có gì khác tồn tại nữa. Mình không nhận ra mình đã nghĩ như vậy. Mình chỉ muốn ở bên cạnh anh ấy 24/7. Thế nhưng, mình càng muốn ở cạnh anh ấy thì anh ấy lại càng không muốn gặp mình. Mình càng muốn đến gần thì anh ấy càng đẩy mình ra xa.

Khi nhìn lại, mình nhận ra mình đã trở nên kém hấp dẫn đến mức nào khi hành xử như vậy. Mối quan hệ của chúng mình không có sự theo đuổi, không có niềm vui, không có bất ngờ thú vị nào bởi vì tất cả mọi thứ đều đã ở sẵn trước mặt anh ấy, mọi lúc mọi nơi. Quan hệ tình cảm sẽ vui hơn nhiều khi có những niềm vui bất ngờ và một chút ngẫu hứng, thay vì cứng nhắc và đầy ám ảnh. Khi còn trong mối quan hệ, mình chính là người luôn có nhu cầu thực hiện những cuộc nói chuyện buồn nôn kiểu "làm rõ vấn đề".

Cuối cùng, Stephanie và bạn trai đã chia tay nhau vì anh bạn trai không thể chịu đựng hơn được nữa. Bạn thấy đấy, khi bạn đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào người bạn trai/bạn gái, chuyện tình cảm sẽ trở thành nhận thức của bạn, là cặp kính bạn đeo để nhìn đời. Kết quả là những thứ quan trọng khác trong cuộc sống của bạn, chẳng hạn như chuyện học hành, bạn bè và gia đình, sẽ không nhận được sự quan tâm đúng mức.



Bạn có thể thích và hẹn hò với một người mà không cần phải đặt trọng tâm cuộc sống của mình vào người đó. Như đã được thảo luận ở những chương trước, trọng tâm đúng đắn duy nhất trong cuộc sống chính là các nguyên tắc, các quy luật tự nhiên chi phối toàn vũ trụ. Khi duy trì một trọng tâm đúng đắn, bạn sẽ trở nên ổn định hơn, tự tin hơn và bớt lệ thuộc vào cách mọi người đối xử với bạn. Hãy nhớ, rất ít người trong chúng ta sau cùng sẽ kết hôn với người mình hẹn hò hồi trung học. Thế nên, dù bạn có vô cùng tin tưởng rằng bạn trai/bạn gái hiện tại chính là định mệnh đời mình, rất có thể họ không phải là định mệnh ấy đâu.

5. LÀM SAO MÌNH BIẾT ĐƯỢC ĐÃ ĐẾN LÚC PHẢI CHIA TAY?

Những mối quan hệ được chia ra thành bốn kiểu: Thắng - Thắng, Thắng - Thua, Thua - Thắng, Thua - Thua. Nếu quan hệ tình cảm của bạn là bất cứ kiểu nào ngoài kiểu Thắng - Thắng, bạn cần phải điều chỉnh mối quan hệ ấy ngay hoặc bạn nên nói lời chia tay.

Thắng - Thắng: *Mối quan hệ này tốt cho cả hai bạn. Hãy tận hưởng nhé!*

Ví dụ: Kiran và Sonia tìm hiểu nhau nhưng họ cũng gặp gỡ những người khác nữa. Họ trải qua những khoảng thời gian rất tuyệt vời bên cạnh nhau. Mối quan hệ của họ được xây dựng dựa trên tình bạn. Họ khơi gợi điều tốt đẹp nhất ở nhau.

Thắng - Thua: *Mối quan hệ này có lợi cho bạn nhưng không tốt cho người kia. Hãy thay đổi hoặc chia tay!*

Ví dụ: Jasmine có được rất nhiều ích lợi về mặt xã hội từ bạn trai của cô - Carlos. Anh ấy nổi tiếng và tất cả bạn bè của cô đều cho rằng cô thật may mắn. Cô kỳ vọng Carlos toàn tâm toàn ý với mình và gọi điện cho cô mỗi ngày. Trái lại, Carlos cảm thấy bản thân hoàn toàn bị Jasmine kiểm soát trong khi anh ấy không muốn bị trói buộc. Anh ấy chỉ muốn được vui vẻ và tự do.

Thua - Thắng: *Mối quan hệ này có lợi cho người kia nhưng lại không tốt cho bạn. Hãy thay đổi hoặc chia tay!*

Ví dụ: Tính đến nay, Laura đã hẹn hò với Quinton được ba năm. Ban đầu, anh ta cư xử rất ngọt ngào, nhưng giờ anh ta lại thường bạo hành tinh thần và thích kiểm soát cô. Quinton muốn hoàn toàn sở hữu bạn gái mình. Laura cảm thấy ngột ngạt và cô không biết làm thế nào để thoát ra.

Thua - Thua: *Mối quan hệ này không tốt cho cả hai bạn. Hãy nhanh chóng chia tay!*

Ví dụ: Jackson và Emery xem người kia là trọng tâm cuộc sống của mình. Họ liên tục cãi vã và buộc tội nhau lừa dối và trăng hoa. Hai người cứ liên tục chia tay rồi quay lại với nhau vì họ lệ thuộc vào nhau. Họ thường nói với nhau những câu đai loại như: “Em/anh yêu anh/em!” và “Anh/em là đồ cà chớn!” trong cùng một cuộc trò chuyện.

Một cách khác để nhận biết khi nào ta nên chia tay chính là hãy để ý những dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm - những dấu hiệu cho bạn biết rằng có điều gì đó bất ổn trong mối quan hệ này. Hãy nghiêm túc đánh giá những dấu hiệu này. Có năm dấu hiệu cảnh báo bạn cần cân nhắc:

1. Tối hậu thư. Hồi học đại học, tôi có quen một cô bạn gái. Lúc đó tôi đang là thành viên đội bóng bầu dục của trường và những trận đấu quan trọng thường được truyền hình trực tiếp trên toàn quốc. Vào đêm trước những trận đấu như thế, cô ấy thường gọi cho tôi để nói những câu như: "Anh có hứa sẽ bên em trọn đời không? Anh phải quyết định ngay sáng mai, nếu không em sẽ ra đi".

Thế rồi ngày mai cũng đến và cô ấy rút lại quyết định ấy. Nhưng hai tuần sau, cô ấy lại ra một tối hậu thư khác. Cuối cùng, tôi đã nhận ra đây chính là một dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm và chúng tôi chia tay. Tôi chỉ ước gì mình đã làm thế sớm hơn.

Các tối hậu thư thường sẽ nghiêm trọng hơn, chẳng hạn: "Tốt nhất em đừng tán tỉnh anh ta nữa, nếu không em sẽ phải trả giá" hoặc "Em phải ngủ với anh, nếu không anh sẽ bỏ em". Việc ra tối

hậu thư thể hiện sự thiếu chín chắn và sự kiểm soát. Đây chính là dấu hiệu cảnh báo bạn nên kết thúc mối quan hệ.

2. Duy trì mối quan hệ vì muốn "cứu vớt" đối phương. Đây là trạng thái bạn cảm thấy mình muốn thay đổi một người nào đó hoặc cứu vớt họ khỏi chính bản thân họ và các vấn đề của họ. Joie đã bị mắc kẹt vào tình thế này và không thể tìm được lối thoát:

Mình hẹn hò với một chàng trai đã được hai năm. Hầu hết khoảng thời gian ấy thật kinh khủng. Anh ấy gặp rất nhiều vấn đề và mình đã cố thay đổi anh ấy. Mình học được rằng chúng ta không thể thay đổi được ai hết. Mình thường phải lái xe khắp nơi tìm anh ấy để xem anh ấy có ổn không. Vì nhiều lý do, mình không thể bỏ mặc anh ấy. Cuối cùng anh ấy bị bắt quả tang đang làm chuyện trái pháp luật và bị tống vào tù. Mình vẫn yêu anh ấy tha thiết và sẽ làm mọi việc vì anh ấy. Mình hy vọng sau khi ra tù, anh ấy sẽ trở thành một người tốt hơn và bọn mình có thể cùng nhau giải quyết các vấn đề.

Bạn biết gì không, Joie? Như chính bạn đã nói, bạn không thể thay đổi được người khác. Chỉ họ mới thay đổi được chính họ mà thôi. Hãy cắt đứt mối quan hệ này.

3. Những lời nói dối. Việc ai đó nói dối bạn cho thấy mối quan hệ giữa các bạn có một nền tảng rất yếu ớt. Cô bạn Annie của tôi đã phỏng vấn một bạn gái tên Astrid về bạn trai của Astrid. Và đây là trích đoạn từ cuộc phỏng vấn đó:

Annie: *Anh bạn trai Carson của em có học trường này không?*

Astrid: *Không, anh ấy đi học ở Riverside. Anh ấy nói anh ấy sẽ sớm tốt nghiệp, nhưng em không biết liệu anh ấy có tốt nghiệp không hay sẽ bỏ học giữa chừng nữa.*

Annie: *Anh ấy làm nghề gì?*

Astrid: *Ừm, anh ấy nói với em là anh ấy có đi làm. Nhưng dường như anh ấy không thành thật lắm.*

Annie: *Chị sẽ hỏi em một câu hỏi vui nhé. Đây có phải là kiểu người mà em muốn gắn bó cả đời không?*

Astrid: *Không, nhưng anh ấy không... Anh ấy thật lòng với em. À, kiểu như anh ấy nói dối để mọi thứ trông có vẻ sáng sủa hơn.*

Tỉnh lại đi Astrid, chẳng lẽ em không nhìn thấy dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm to đùng kia sao?

4. Em/anh sẽ không bao giờ tìm được ai khác yêu em/anh như anh/em đâu. Những lời này chính là một dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm to ngang ngửa một sân vận động Olympic. Một bạn gái đã chia sẻ câu chuyện của mình:

Năm mười bốn tuổi, mình mê mệt một anh chàng tên Andy. Anh ta mười bảy tuổi, lái một chiếc xe thể thao màu đỏ, có dáng người cao ráo và mình đoán anh ta là một chàng trai khá tốt.

Khi bọn mình mới bắt đầu đi chơi với nhau, mọi thứ thật tuyệt. Anh ta là một quý ông hoàn hảo, anh ta tôn trọng mình và mình đã nghĩ anh ta yêu mình. Nhưng thực tế, phiên bản Andy tử tế chỉ xuất hiện có một lúc thôi. Không bao lâu sau, anh ta bắt đầu ngược đãi mình bằng mọi hình thức có thể. Anh ta từng nói mình sẽ không bao giờ tìm được ai khác yêu mình nữa. Mình đã thật sự tin lời anh ta.

Sau gần một năm chịu đựng sự ngược đãi, cuối cùng mình đã thoát ra khỏi mối quan hệ đó.

5. Nếu anh/em bỏ em/anh. Em/anh sẽ chết cho anh/em xem. Đây lại là một dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm khác. Năm Benjamin mười bảy tuổi, cậu hẹn hò với một cô gái. Lúc đầu mọi việc rất tốt đẹp, nhưng sau vài tháng, cô ấy bắt đầu dọa tự tử. Ban đầu, Benjamin rất sốc và vô cùng lo lắng. Cậu hy vọng cô ấy sẽ không bao giờ nhắc đến chuyện này nữa. Nhưng trong suốt vài tháng tiếp theo, cô ấy toàn nói về chuyện tự tử. Sau một thời gian, cậu ấy trở nên chai lì trước những lời đe dọa của cô và bắt đầu hỏi xin lời khuyên từ những người khác. Benjamin kể: "Khi cô ấy phát hiện ra việc tôi tâm sự với người khác chuyện của chúng tôi, cô ấy ra tối hậu thư bắt tôi không được kể với ai nữa, nếu không cô ấy sẽ tự tử thật.

Tôi bắt đầu ngán đến tận cổ và thật sự không biết phải làm gì tiếp theo. Tôi không thể chia tay cô ấy bởi vì tôi sợ cô ấy sẽ làm chuyện dại dột. Nhưng tôi biết chắc một điều là tôi không thể sống tiếp với nỗi sợ thường trực rằng cô ấy sẽ tự tử. Những lời đe dọa của cô ấy đã có tác động rất tiêu cực lên cuộc sống của tôi".

Sau khi được các chuyên gia tư vấn, Benjamin nhận ra cô ấy không thật sự nghiêm túc trong chuyện tự tử, chỉ là cô ấy đang cố thu hút sự chú ý của cậu mà thôi. Sau khi nói chuyện thẳng thắn với cô ấy, Benjamin đã có thể kết thúc mối quan hệ của họ trong hòa bình.

Đương nhiên, nếu có bất kỳ ai nói với bạn họ muốn tự tử, bạn

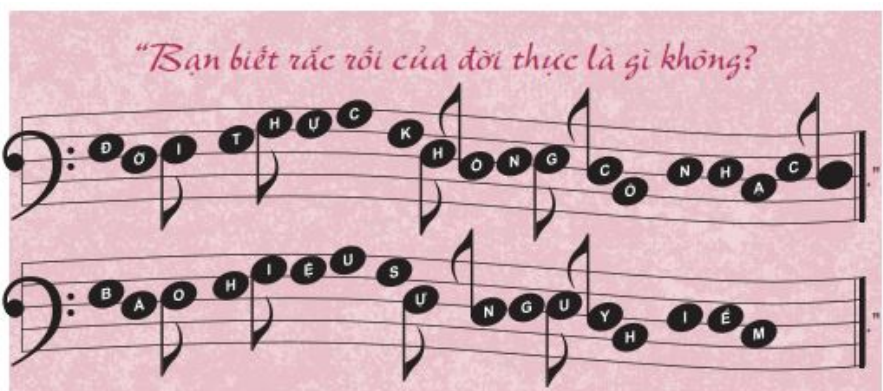
tuyệt đối không nên xem nhẹ chuyện này và nên giúp họ tìm kiếm sự hỗ trợ thích hợp. Tuy nhiên, bạn đừng cho rằng mình có trách nhiệm phải duy trì mối quan hệ đó. Hãy tìm cách chia tay nhẹ nhàng.

Tôi chỉ vừa mới đề cập đến một vài dấu hiệu cảnh báo nguy hiểm, trên thực tế, còn có rất nhiều dấu hiệu khác. Quan trọng nhất, bạn hãy lắng nghe lương tâm và tin tưởng vào bản năng của mình. Hãy xin lời khuyên từ những người yêu thương bạn nhất. Hãy tránh xa những mối quan hệ nguy hiểm.

6. LÀM CÁCH NÀO ĐỂ THOÁT KHỎI MỘT MỐI QUAN HỆ TIÊU CỰC?

Durelle Price, người bạn mà tôi từng nhắc đến, đã phát triển một chương trình tuyệt vời nhằm tập trung giúp đỡ các bạn trẻ xác định và thoát khỏi những mối quan hệ ngược đãi. Được sự cho phép của cô ấy, tôi đã đưa vào quyển sách này những thông tin do cô ấy cung cấp sau đây.

Mọi việc thường bắt đầu bằng một vài câu chửi bới nho nhỏ, một cái đẩy hoặc một cái tát. Bạn có thể sẽ nghĩ những hành vi đó là do sự nóng giận nhất thời. Sau đó, đối phương thường sẽ nói lời xin lỗi. Bạn muốn tin những chuyện như thế sẽ không tái diễn. Nhưng những lần "nóng giận nhất thời" ấy thật ra chỉ là phần đỉnh của một tảng băng chìm - đó chỉ mới là khởi đầu của cả khối hành xử ngược đãi khổng lồ chắc chắn sẽ đến theo sau đó.

Như cách diễn viên hài Jim Carrey nói:

Không ai muốn bị ngược đãi, cũng không ai đáng phải bị ngược đãi. Tất cả những gì chúng ta mong muốn là được yêu thương và được chấp nhận, và Michelle cũng không phải ngoại lệ. Cô đã nảy

sinh tình yêu sét đánh với Justin, một ngôi sao thể thao quyến rũ học cùng trường với cô. Có những lúc, Justin rất ngọt ngào. Anh ta khen cô đẹp và nói rằng anh ta yêu cô rất nhiều. Có rất nhiều cô gái muốn đi chơi với Justin nhưng anh ta đã chọn Michelle. Lúc mới quen nhau, có lần hai người cùng đi dự tiệc và một chàng trai họ gặp ở cổng vào đã khen Michelle có đôi mắt tuyệt đẹp. Khi cô chưa kịp nói lời cảm ơn, Justin đã thụi cho anh kia một cú đo ván trên sàn nhà.

Michelle cảm thấy hết sức bất an trong lòng, nhưng tất cả bạn bè cô đều nói: "Ôi chao, cậu may mắn thật đấy. Anh ấy yêu cậu quá còn gì!". Vài năm sau, họ quyết định kết hôn.

Một tuần trước lễ cưới, họ có một bất đồng nhỏ. Bất thình lình, Justin lao thẳng đến và siết cổ Michelle.

Đó là hai mươi giây dài nhất Michelle từng trải qua trong đời. Sự việc kết thúc nhanh cũng như cách mọi chuyện bắt đầu. Anh ta quỳ gối xuống ôm lấy Micheelle và van xin cô ấy tha thứ cho

mình. Anh ta vừa khóc vừa biện minh rằng mình bị căng thẳng về đám cưới và thề thốt rằng anh ta sẽ không bao giờ làm bất cứ hành động nào giống như thế nữa.

Michelle không biết phải làm thế nào. Cô luôn được dạy phải biết tha thứ cho người khác. Cô cảm thấy xấu hổ và rối trí. Cô quyết định không kể chuyện đó với chị gái của mình. Cô đương nhiên cũng không kể với mẹ và càng không thể kể cho cô bạn thân của mình nghe. Cô cầu nguyện việc đó không bao giờ xảy ra nữa. Một tuần sau, họ kết hôn. Và giờ cô chính thức bị mắc kẹt.

Suốt vài năm sau đó, sự ngược đãi về tinh thần và thể chất Michelle phải chịu đựng trở nên ngày một tồi tệ hơn. Cuối cùng, Michelle đã có đủ dũng khí để rời bỏ Justin. Anh ta vẫn tiếp tục đeo bám theo cô suốt nhiều năm.

Câu chuyện của Michelle không hề hiếm gặp. Thật ra, cứ ba cô gái trẻ thì lại có một cô cho biết mình từng bị đối tượng hẹn hò của mình bạo hành về thể chất. Nếu việc này xảy ra với bạn, đừng chấp nhận cách cư xử này. Đừng nghĩ: "Bọn con trai đều thế cả". Hãy tin tôi, có rất nhiều chàng trai tử tế không hành xử như thế ngoài kia.

Bảng đánh giá "Thoát thân nhanh" dưới đây sẽ giúp bạn kiểm tra xem mình có đang ở trong một mối quan hệ ngược đãi hay không.

Bạn trai hay bạn gái của bạn có...

- ☐ **LÀM** bạn khóc suốt?
- ☐ **LÀM** hay **NÓI** những điều khiến bạn cảm thấy mình thật ngốc nghếch, đáng xấu hổ và vô dụng?
- ☐ **NGĂN CẢN** không cho bạn dành thời gian với gia đình và bạn bè?
- ☐ **NGĂN CẢN** không cho bạn làm những việc bạn muốn làm, chẳng hạn như duy trì một công việc hoặc tham gia vào một đội nhóm nào đó?
- ☐ **HÀNH XỬ** cực kỳ ghen tuông và chiếm hữu?
- ☐ **XÔ ĐẨY, LẮC MẠNH, TÁT** hoặc đánh bạn?
- ☐ **DỌA** đánh hoặc giết bạn, hoặc dọa tự tử?
- ☐ **NÓI DỐI** hoặc **GIẤU GIẾM** bạn?
- ☐ Luôn **KỲ VỌNG** mọi việc phải theo ý họ?

Nếu bạn trả lời "Có" ở bất kỳ câu hỏi nào bên trên, đã đến lúc **NÓI LỜI CHIA TAY** rồi đấy.

Khi chia tay một người có tính ngược đãi, chúng ta có thể chia tay một cách khôn ngoan hoặc thiếu khôn ngoan. Cách chia tay thiếu khôn ngoan sẽ giống như thế này:

Jamal đã ngược đãi Cheri bằng lời nói, khiến cô ấy thất vọng và khóc suốt. Cheri biết mình cần phải kết thúc mối quan hệ này. Vào ngày Cheri hẹn gặp để nói chia tay, Jamal đang ở một mình trong nhà bà mình và đã nhìn thấy Cheri mang theo áo len và hộp đĩa CD của cậu ta. Cậu ta ngay lập tức đoán được Cheri đến để chia tay. Ngay khi mở cửa, cậu ta đã túm lấy tóc Cheri, đẩy cô vào cửa và chửi rủa cô thậm tệ. Cheri đã vô cùng tổn thương và sợ hãi.

Cheri đã phạm phải một số sai lầm trong kế hoạch chia tay với Jamal:

• *Cô ấy đến gặp cậu ta một mình.*

• *Cô ấy gặp cậu ta ở nơi riêng tư.*

• *Cô ấy đã xem nhẹ những gì cậu ta có thể làm.*

Tiếp theo, hãy xem cách chia tay khôn ngoan là như thế nào nhé:

Devon không thể chịu đựng hành vi ghen tuông và chiếm hữu của Crystal hơn được nữa. Cô ta đi theo Devon đến mọi nơi và quan sát anh từ xa. Cô ta thường hét lên những lời buộc tội vô căn cứ và tát anh khi anh cố thanh minh cho những hành động vô tội của mình.

Devon đã kể với vị mục sư của mình, với bạn bè và gia đình về những hành vi ngược đãi này. Sau đó, Devon gọi điện cho Crystal và nói với cô ta rằng mối quan hệ của họ đã kết thúc. Anh nói cô ta đừng gọi điện hay tiếp cận anh nữa. Việc này thật khó khăn. Anh vẫn còn nhớ lúc hai người mới bắt đầu mối quan hệ, khi đó Crystal đã hết sức ngọt ngào. Vị mục sư giúp Devon vượt qua những cảm xúc buồn đau của mình. Bạn bè và gia đình tiếp tục ủng hộ anh để giúp anh hồi phục tinh thần.

Kế hoạch chia tay của Devon rất thông minh:

• *Anh ấy chia tay qua điện thoại.*

• *Anh ấy kể với bạn bè, gia đình và một vị mục sư về vụ ngược đãi.*

• *Anh ấy tìm kiếm sự giúp đỡ để ứng phó với những cảm xúc buồn bã sau vụ chia tay.*

6 HƯỚNG DẪN HẸN HÒ THÔNG MINH

Xã hội đã vô tình tạo ra hai quy luật cơ bản trong chuyện hẹn hò mà chúng ta có khuynh hướng chấp nhận không cần suy nghĩ.

KẾT ĐÔI
Có bạn gái hay bạn trai là cách duy nhất để được hạnh phúc.
1
GẮN GŨI THỂ XÁC
Khi bạn càng thích ai đó, bạn sẽ càng muốn gần gũi họ. Bạn chỉ có thể thể hiện tình yêu bằng cơ thể mình thôi.
2

Hai lối suy nghĩ này đã khiến nhiều con tim tan vỡ và tạo ra cái vòng lẩn quẩn của những mối quan hệ ngắn hạn. Bạn không cần phải chấp nhận những quy luật này. Bạn có thể giã từ phương pháp hẹn hò thiếu khôn ngoan mà chúng ta tiếp nhận bấy lâu nay.

Dưới đây là sáu hướng dẫn giúp bạn hẹn hò một cách khôn ngoan được đúc kết từ sự thông thái của nhiều bạn trẻ sáng suốt. Những hướng dẫn này sẽ giúp bạn tránh đặt trọng tâm cuộc sống vào bạn trai/bạn gái mình, có những mối quan hệ lành mạnh, tránh xa những mối quan hệ ngược đãi và tạo thêm niềm vui cho các bạn khi hẹn hò.

1. ĐỪNG HẸN HÒ QUÁ SỚM

Hãy thử nói chuyện với những bạn trẻ bắt đầu hẹn hò khi còn quá trẻ, bạn sẽ thấy đa phần họ luôn ước giá như họ đừng hẹn hò quá sớm. Khi hẹn hò quá sớm, bạn dễ gặp phải nhiều vấn đề chẳng hạn như bị lợi dụng, có quan hệ thể xác quá sớm hoặc không biết cách kết thúc mối quan hệ. Tốt nhất hãy đợi đến khi bạn chín chắn hơn.

2. HẸN HÒ VỚI NGƯỜI CÙNG ĐỘ TUỔI

Hướng dẫn này thường đi kèm với hướng dẫn đầu tiên. Các bạn gái nên đặc biệt xem trọng hướng dẫn này. Việc hẹn hò với các chàng trai lớn hơn bạn hai, ba hay bốn tuổi có thể khiến bạn hãnh diện, nhưng những mối quan hệ này lại có thể không lành mạnh. Tôi không nhớ nổi đã bao nhiêu lần tôi được chia sẻ những câu chuyện tương tự như câu chuyện dưới đây. Một nữ sinh trường Trung học Allen East kể:

Lần đầu tiên mình có một mối quan hệ nghiêm túc là vào năm mình học lớp Sáu. Mình thậm chí không còn nhớ vì sao mình lại bị anh ta thu hút, nhưng anh ta là người chủ động theo đuổi mình. Không bao lâu sau, mình bắt đầu đắm chìm quá sâu vào mối quan hệ đó. Anh ta lớn hơn mình vài tuổi và mình thấy thích khi được một anh chàng lớn tuổi say mê.

Anh chàng này có rất nhiều vấn đề. Anh ta rất thích kiểm soát và thao túng mình. Anh ta không cho phép mình dành thời gian với bạn bè hay nói chuyện với những chàng trai khác. Khá lâu sau đó, mình mới nhận ra việc này là không bình thường, đặc biệt là ở lứa tuổi của mình. Mình rất sợ anh ta và không biết nên kể với ai. Mối quan hệ không lành mạnh này kéo dài cho đến cuối năm mình học lớp Chín.

Bạn rất dễ bị lợi dụng khi hẹn hò với người lớn tuổi hơn. Thế nên, đừng mạo hiểm.

3. HÃY TÌM HIỂU NHIỀU NGƯỜI

Sự mơ mộng và lãng mạn thường chắp đôi cánh cho chúng ta bay bổng, nhưng cũng vì vậy mà đôi khi nó cũng làm cho chúng ta rơi vào trạng thái hoang tưởng. Tất cả chúng ta đều mong muốn tìm được nửa kia của mình và sống với nhau hạnh phúc mãi về sau. Vì vậy, việc chúng ta có khuynh hướng yêu ngay người đầu tiên mình tìm hiểu cũng là hợp lẽ tự nhiên. Tuy nhiên, khi chúng ta bám dính vào chỉ một mối quan hệ, chúng ta thường tạo ra những kỳ vọng bất hợp lý và tự tuyệt đường của những mối quan hệ khác.

Trước đây, Kip không chú ý nhiều đến Hope. Hai người vốn là hàng xóm với nhau. Thế nhưng vào đầu hè này, khi Hope xuất hiện ở một bữa tiệc với vẻ ngoài thu hút, Kip bỗng cảm thấy cô ấy thật mới mẻ, như thể cậu mới chỉ gặp Hope lần đầu tiên. Cậu gọi điện để xin cô một cuộc hẹn. Họ nhanh chóng bắt đầu tìm hiểu nhau và dành rất nhiều thời gian ở bên nhau. Kip là học sinh lớp Mười Một còn Hope là học sinh lớp Mười. Hope là người đầu tiên Kip thật sự thích. Tình cảm cậu ấy dành cho cô rất sâu nặng.

Mùa hè năm ấy, gia đình Kip đi nghỉ mát ba tuần lễ. Khi trở về, Kip phát hiện ra trong khi cậu đi vắng, Hope đã đi chơi với hai người bạn của cậu và thậm chí còn hôn một trong hai người. Kip nổi cơn thịnh nộ và cảm thấy bị phản bội! Kip cho rằng hai người đã ngầm thỏa thuận với nhau rằng bọn họ là một cặp và chỉ hẹn hò với nhau thôi.

Khi Kip đến tìm Hope để nói cho ra lẽ, cô ấy nói: "Anh đi lâu quá và em cũng thích anh ta! Bọn mình cũng chưa phải là bạn trai - bạn gái của nhau hay gì cả". Những lời đó khiến Kip vô cùng đau đớn, vì đúng là cậu đã từng nghĩ bọn họ là người yêu của nhau.

Kip thề sẽ không bao giờ nói chuyện với Hope nữa và cậu ấy đã thật sự tuyệt giao với Hope suốt nhiều tháng liền. Về phần Hope, cô không thể hiểu nổi nguyên nhân của tất cả những ồn ào này là gì. Cô ấy cứ sống tiếp và hẹn hò thêm rất nhiều người khác, trong khi Kip sục sôi trong cơn giận. Phải mất một khoảng thời gian khá dài, cậu ấy mới có thể tin tưởng một cô gái khác và bắt đầu hẹn hò trở lại.

Tôi hy vọng bạn đã thấy những chuyện sẽ diễn ra khi bạn quá nghiêm túc với một mối quan hệ chớm nở và tin ngay rằng người đầu tiên bạn rung động chính là tình yêu đích thực và duy nhất của bạn. Những năm học cấp hai và cấp ba không phải là lúc để bạn xây dựng mối quan hệ quá nghiêm túc.

Đừng vội vàng muốn có bạn trai/bạn gái. Đây là lúc bạn có thể đi chơi với nhiều người, trải nghiệm nhiều niềm vui và không cần quá nghiêm túc về các mối quan hệ. Rồi đến một thời điểm thích hợp trong tương lai, bạn sẽ phải thu hẹp các lựa chọn của mình lại và bắt đầu nghiêm túc hẹn hò với chỉ một người. Nhưng bạn không cần phải làm thế khi còn ở tuổi teen! Bạn sẽ không muốn bước vào thế giới người lớn quá sớm đâu; thế giới đó chưa vui bằng một nửa thế giới tuổi teen của bạn. Hãy tận hưởng những ngày độc thân quý giá của mình.

4. HẸN HÒ THEO NHÓM

Việc hẹn hò theo nhóm, dù chỉ bao gồm hai cặp đôi hay một nhóm đông hơn, cũng có rất nhiều lợi ích. Đi chơi với một nhóm đông người thường sẽ vui hơn và an toàn hơn. Bạn sẽ có cơ hội gặp gỡ nhiều người hơn và có ít kỳ vọng hơn. Aaron, một học sinh lớp Mười Hai, đã chia sẻ kinh nghiệm của mình:

Mình và Chris, cậu bạn thân của mình, thường rủ nhau đi chơi theo

cặp. Chỉ có một lần duy nhất bọn mình gặp vấn đề trong việc này. Buổi đi chơi hôm đó có khởi đầu khá ổn. Bọn mình đến đón hai bạn gái và thẳng tiến đến sân bowling. Mọi người đều vui vẻ. Nhưng rồi mọi việc bắt đầu trở nên hơi căng thẳng khi cô bạn đi cùng Chris bỗng nói cô ấy muốn ngồi trên đùi cậu ấy, rồi cô ấy làm thế thật. Cô bạn đi cùng mình thấy vậy liền làm theo bạn mình.

Vì bọn mình chỉ mới biết nhau gần đây và cũng không có ý xác định mối quan hệ tình cảm nghiêm túc, việc này khiến cả Chris và mình cảm thấy không thoải mái. Đến lúc này, bọn mình mới nhận ra giá trị của việc thấu hiểu được suy nghĩ của đối phương. Mình và Chris đã giao tiếp với nhau bằng mắt. Sau đó, bọn mình quyết định ngồi lỳ ở bàn ghi điểm sau lượt ném của bọn mình. Lời từ chối tế nhị này đã có hiệu quả. Bằng cách xử lý tình huống khéo léo, bọn mình không chỉ có thể khiến bản thân thoải mái hơn mà còn có thể giúp các cô gái không cảm thấy ngượng ngùng vì bị bọn mình từ chối thẳng.

5. VẠCH RANH GIỚI RÕ RÀNG

Ngay từ bây giờ, hãy quyết định xem bạn sẽ hẹn hò và không hẹn hò với người như thế nào, bạn muốn đi xa đến đâu, đâu là giới hạn của bạn và đừng để người khác thuyết phục bạn vượt rào. Đừng đợi đến khi bạn buộc phải đưa ra quyết định rồi mới suy nghĩ, đến lúc đó mọi chuyện đã quá muộn. Nếu bạn không quyết định trước những ranh giới của mình, mọi việc sẽ có thể vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn.

Những tiêu chuẩn cá nhân bạn tự đặt ra cho bản thân chính là tấm lá chắn tốt nhất có thể bảo vệ bạn khỏi bị tổn thương, giúp bạn tránh được những kỳ vọng không hợp lý, bệnh tật, việc mang thai ngoài ý muốn hay những chuyện không mong đợi. Đừng đi chơi với những người có quá nhiều tai tiếng. Quy tắc an toàn hàng

đầu chính là: Chỉ hẹn hò với những người tôn trọng các tiêu chuẩn của bạn và khiến bạn trở thành một con người tốt hơn khi ở gần họ. Hãy suy ngẫm về thông điệp của bộ phim *A walk to Remember* (tựa tiếng Việt: *Mối tình kỳ diệu*).

Bộ phim nói về Landon Carter - một chàng trai bốc đồng với vẻ ngoài điển trai và sành điệu. Cậu ấy và đám bạn nổi tiếng của mình ở trường Trung học Beaufort hay công khai nhạo báng những ai không nhập hội với họ, trong đó có cả cô bạn Jamie Sullivan quê mùa - người mặc mỗi một chiếc áo len cũ hết ngày này đến ngày khác và thường dạy kèm không công cho các bạn học kém.

Sự đời đã đưa đẩy Landon bước vào thế giới của Jamie và cậu chợt nhận ra Jamie là một cô gái khác biệt. Cô ấy không hề quan tâm đến việc phải hòa nhập với những người bạn nổi tiếng. Landon rất kinh ngạc trước sự tự tin của Jamie và đã từng hỏi cô: "Em không quan tâm mọi người nghĩ gì về em à?". Sau khi dành nhiều thời gian ở cạnh Jamie, Landon nhận ra Jamie tự do hơn cậu rất nhiều vì cô ấy không phải sống theo quan điểm của người khác như cậu.

Không bao lâu sau, dù đã cố cưỡng lại, họ vẫn yêu nhau và Landon phải chọn giữa địa vị của mình ở trường Beaufort và Jamie. Cậu bạn thân của Landon thẳng thốt: "Cô gái này đã thay đổi cậu và chính cậu còn không nhận ra điều đó". Landon thừa nhận: "Cô ấy tin tưởng ở tớ. Cô ấy muốn tớ trở nên tốt hơn".

Và cậu đã chọn Jamie.

Sau khi tốt nghiệp trung học, Jamie tiết lộ với Landon cô đang phải chống chọi với căn bệnh bạch cầu. Trong suốt khoảng thời gian ít ỏi còn lại của Jamie, Landon đã làm tất cả những gì có thể để biến những ước mơ của cô thành sự thật, một trong số đó chính là tổ chức hôn lễ với Jamie trong thánh đường nơi cha mẹ cô đã làm lễ cưới năm xưa. Họ đã cùng nhau trải qua một mùa hè tuyệt vời trong tình yêu đích thực.

Không có phép màu nào xảy đến với Jamie. Sau cùng, cô cũng đã đầu hàng trước số phận. Dù tan nát cõi lòng, Landon đã được truyền cảm hứng từ niềm tin Jamie dành cho mình và cậu đã nỗ lực để được nhận vào trường Y. Thế nhưng, cậu vẫn chua xót nói với cha Jamie rằng cậu đã không thể hoàn thành mong muốn cuối cùng của Jamie, chính là giúp cô nhìn thấy một phép màu. Cha của Jamie đã an ủi cậu, ông nói rằng thật ra Jamie đã nhìn thấy phép màu trước khi ra đi, bởi vì cô đã chứng kiến trái tim của một người thật sự thay đổi. Chính là trái tim của cậu.

Giờ đây, bộ phim đã trở thành một bộ phim đáng nhớ!

Bạn không cần phải cảm thấy có lỗi khi đặt ra những tiêu chuẩn cao và cũng đừng hạ tiêu chuẩn của mình xuống chỉ để làm hài lòng người khác. Thay vào đó, hãy nâng tầm họ lên. Sau đây là một số tiêu chuẩn hẹn hò của một vài bạn trẻ:

• **Luôn** *hẹn hò theo cặp hoặc theo nhóm*

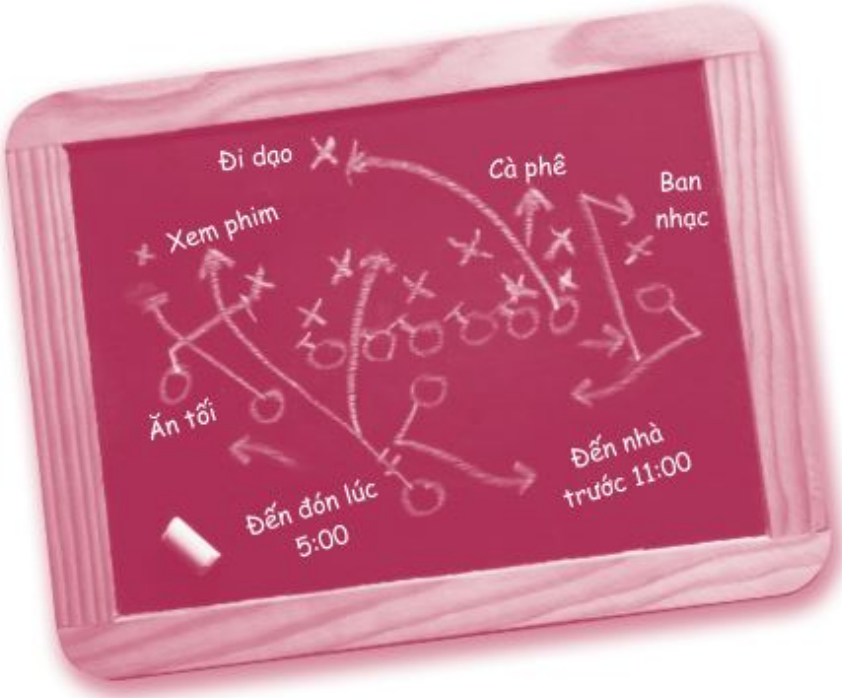
• *Chỉ hẹn hò với những người có* **tiếng tốt**

• **Tránh xa những tình huống nhiều rủi ro,** *chẳng hạn như đỗ xe bên đường, say rượu hoặc phê thuốc hay chỉ ở riêng với nhau khi cha mẹ bạn vắng nhà*

• **Giữ khoảng cách** *và không đi* **quá giới hạn** *cho phép*

Nếu bạn không tự vạch ra ranh giới cho mình, người khác sẽ làm thay bạn.

6. LÊN KẾ HOẠCH



Metta, mười sáu tuổi, đã chia sẻ như sau:

Các chàng trai ạ, mình chia sẻ với các cậu một điều: Nếu các cậu muốn gây ấn tượng với một cô gái, các cậu phải nỗ lực một chút. Tuần rồi, mình vừa có một buổi hẹn hò thật kỳ cục. AJ rủ mình đi chơi bowling với cậu ấy cùng vài cặp đôi khác. Chuyến đi chơi có vẻ sẽ rất vui và mình đã rất mong chờ đến ngày hẹn. Thế mà quá giờ hẹn tận ba mươi phút, AJ và một cặp đôi khác mới đến đón mình. Mình rất bực mình vì chuyện này, nhưng cố kiềm chế. Tệ hơn, khi đến sân bowling, bọn mình phải chờ đến một tiếng mới được vào sân vì quá đông.

Sau khi chơi bowling, bọn mình đến nhà AJ. Bọn con trai bắt đầu chơi game liên tục đến hai tiếng đồng hồ trong khi bọn con gái ngồi xung quanh tám mấy chuyện vô bổ. Thật lãng phí thời gian hết sức! Không cần phải nói, mình sẽ không bao giờ đi chơi với AJ nữa.

Hãy lên kế hoạch trước mỗi chuyến đi chơi. Đồng thời, bạn cũng phải có một kế hoạch dự phòng, phòng khi mọi việc không diễn ra suôn sẻ. Tôi đã hỏi vài bạn trẻ câu hỏi: Đâu là buổi hẹn hò vui nhất của bạn và cụ thể các bạn đã làm gì vào dịp đó? Một số bạn trẻ đã trả lời như sau:

“Mình và cậu bạn Chris chơi tennis đôi cùng hai bạn gái đồng tuổi với bọn mình.” - Aaron

“Khi đối tương hẹn hò của mình đến đón mình đi trượt tuyết, cả gia đình mình ngỏ ý muốn đi cùng. Đối tượng hẹn hò của mình không hề phàn nàn gì và đã không chút ngượng ngùng quyết định biến chuyến đi hôm ấy trở thành một chuyến đi tuyệt vời cho tất cả mọi người.” - Annie

“Mình và bạn ấy chơi trốn tìm cùng vài cặp đôi khác trên núi.” - Hank

“Bọn mình đi trượt băng tảng (ngồi trên một tảng băng to và trượt từ trên cao xuống), xem phim Kỷ băng hà và đi ăn kem.” - Keli’i

“Bọn mình đi loanh quanh thành phố, ghé thăm một viện bảo tàng rồi anh ấy dẫn mình đi tham quan một vòng trạm cứu hỏa nơi cha anh ấy làm việc. Quan trọng nhất, anh ấy chỉ dắt mình đến những nơi mình thích và tỏ ra rất tôn trọng mình.” - Shannon

Bạn không cần phải chi nhiều tiền mới có những buổi hẹn hò vui vẻ. Sau đây là danh sách một số ý tưởng hẹn hò vừa vui vẻ vừa tiết kiệm bạn có thể thực hiện theo cặp hoặc theo nhóm:

Ý TƯỞNG HẸN HÒ VUI VẺ VÀ TIẾT KIỆM
1. Cùng nhau nướng bánh và chia sẻ mẻ bánh với một người bạn khác.
2. Đi xem một người em họ thi đấu bóng đá.
3. Cùng chơi các trò chơi theo nhóm (ma sói, cờ tỷ phú…) với một nhóm bạn hoặc các thành viên trong gia đình.
4. Cùng nhau tham gia hoạt động cộng đồng dành cho thanh thiếu niên.
5. Tụ họp cùng nhóm bạn chung của cả hai và cả nhóm luân phiên xem bộ phim hài yêu thích nhất của từng thành viên.
6. Làm bắp rang và cùng xem phim ở nhà.
7. Đi dã ngoại.
8. Tham gia diễn kịch ở trường sau đó đi ăn kem.
9. Đến thăm bảo tàng lịch sử, khoa học hay nghệ thuật.
10. Đi xem một ban nhạc địa phương trình diễn.

Với những chàng trai vẫn chưa thật sự thoải mái với chuyện hẹn hò, hãy ghi nhớ những câu thoại rất kinh điển sau đây của Alex "Hitch" Hitcherns trong bộ phim *Hitch*:

"Đêm nay, mỗi khi bạn băn khoăn không biết nên nói gì, không biết trông mình ra sao hay bạn thắc mắc không biết liệu nàng có thích bạn không, hãy nhớ điều này: Nàng đã đồng ý đi chơi với bạn. **Điều đó có nghĩa nàng đã nói 'Đồng ý' trong khi nàng hoàn toàn có thể nói 'Không'.** Điều đó có nghĩa nàng đã lên kế hoạch đi chơi với bạn trong khi nàng hoàn toàn có thể gạt bạn sang một bên. Thế nên, bạn không cần cố gắng khiến nàng thích bạn nữa. **Việc của bạn bây giờ là cố gắng KHÔNG làm hỏng mọi chuyện."**

Bốn quan niệm sai lầm về tình dục

Trong cuộc sống, có rất nhiều quan niệm phổ biến được chúng ta chấp nhận rộng rãi. Nhưng một quan niệm nào đó được số đông tin và chấp nhận không có nghĩa là nó đúng. Sau đây là một số quan niệm sai lầm như thế.

Quan niệm sai lầm phổ biến: *Ăn nhiều sô-cô-la khiến chúng ta bị nổi mụn.*

Sự thật: Trái với niềm tin của nhiều người, hoàn toàn không có mối liên hệ nào giữa việc ăn sô-cô-la và việc bị nổi mụn.

Quan niệm sai lầm phổ biến: *Tuy Ông bố chân dài (Daddy longleg) là loài nhện độc nhất trong tất cả các loài nhện, loài nhện này không thể cắn chúng ta được vì miệng nó quá nhỏ.*

Sự thật: Biệt danh này được dùng để gọi một vài loài nhện khác nhau: harvestman, crane fly và pholcid. Hai loài đầu tiên hoàn toàn không có độc và chưa có bằng chứng khoa học nào cho thấy nhện pholcid có loại nọc độc nào đáng kể.

Quan niệm sai lầm phổ biến: *Chúng ta mất đến bảy năm để tiêu hóa và tống ra khỏi cơ thể những viên kẹo cao su mình đã nuốt vào.*

Sự thật: Dù phần lớn kẹo cao su khi bị chúng ta nuốt vào là không thể tiêu hóa, nhưng nó vẫn sẽ được thải ra ngoài cơ thể với cùng thời gian như bất kỳ loại thực phẩm nào khác.

Với vấn đề tình dục cũng vậy, có rất nhiều quan niệm sai lầm về chuyện này. Sau đây là bốn quan niệm sai lầm lớn về tình dục. Tuy nhiên, trước khi chúng ta cùng tìm hiểu vấn đề này, hãy thực hiện bài kiểm tra sau để xem bạn hiểu biết về chuyện này đến đâu. Tôi sẽ cung cấp câu trả lời cho những câu hỏi này trong quá trình chúng ta cùng tìm hiểu về các quan niệm sai lầm.

13 ĐIỀU BẠN LUÔN MUỐN BIẾT VỀ TÌNH DỤC NHƯNG LẠI NGẠI HỎI

1. Câu hỏi đúng/sai: Đa số học sinh trung học đều quan hệ tình dục.

2. Câu hỏi đúng/sai: Việc quan hệ tình dục ở lứa tuổi teen đang ngày càng trở nên phổ biến.

3. STD là chữ viết tắt của:

a) Scare Teens to Death (Dọa các bạn trẻ sợ chết khiếp)

b) Some Tough Dude (Mấy gã khó chơi)

c) Sexually Transmitted Disease (Bệnh lây lan qua đường tình dục)

d) Soft, Tender, and Delicious (Mềm mại, dịu dàng và ngon miệng)

4. Mỗi năm, cứ___bạn trẻ có quan hệ tình dục thì lại có một bạn bị mắc bệnh lây lan qua đường tình dục.

a) Một ngàn

b) Một trăm

c) Năm mươi

d) Bốn

5. Câu hỏi đúng/sai: Người quan hệ tình dục càng sớm càng dễ mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục.

6. Câu hỏi đúng/sai: Các bệnh lây truyền qua đường tình dục luôn có các triệu chứng hoặc dấu hiệu giúp chúng ta dễ dàng nhận biết.

7. Câu hỏi đúng/sai: Bạn có thể bị mắc bệnh lây truyền qua đường tình dục nếu quan hệ tình dục qua đường miệng.

8. Mỗi năm ở Mỹ có khoảng ___ bạn nữ trong độ tuổi vị thành niên mang thai; trong đó 80% là mang thai ngoài ý muốn.

a) 7

b) 50.000

c) 750.000

d) Nhiều vô kể

9. Câu hỏi đúng/sai: Một cô gái có thể mang thai ngay trong lần đầu quan hệ tình dục.

10. Tỷ lệ các chàng trai cưới cô gái mang thai với họ là:

a) 100%

b) 50%

c) 20%

d) 10%

11. Phương pháp bảo vệ đảm bảo an toàn 100% duy nhất là:

a) Kiên trì dùng thuốc tránh thai

b) Dùng bao cao su mỗi lần quan hệ

c) Không quan hệ

d) Đi tắm hai lần một ngày

12. Câu hỏi đúng/sai: Cứ mười bạn trẻ từng quan hệ tình dục thì có một bạn ước họ đã không quan hệ tình dục quá sớm.

13. Sau khi quan hệ tình dục, rất nhiều bạn trẻ:

a) Hối hận

b) Bị trầm cảm và khổ sở vì cảm thấy bản thân vô giá trị

c) Cảm thấy thất vọng, tổn thương, bị phản bội

d) Tất cả những điều trên

1. AI CŨNG LÀM VẬY

Sự thật: Không phải ai cũng làm vậy.

Một số bạn trẻ quan hệ tình dục trước hôn nhân bởi vì họ nghĩ rằng mọi người đều làm thế, họ chỉ muốn là một người bình thường. Bạn biết không, khoảng một nửa các bạn trẻ không quan hệ tình dục trước hôn nhân. Con số này khác nhau ở từng quốc gia. Ở Mỹ, con số này là khoảng một nửa, ở châu Âu thì cao hơn, còn ở châu Á thì thấp hơn một chút. Ở trường bạn, con số này có thể cao hơn hoặc thấp hơn mức một nửa.

Đáp án câu hỏi 1: Sai

Đa số các bạn trẻ không quan hệ tình dục, chỉ khoảng một nửa là có mà thôi.

Vì vậy, nếu bạn quyết định chờ đợi (hoặc bạn đã từng quan hệ nhưng sau đó lựa chọn dừng lại) và bạn đang cảm thấy bản thân bất thường, hãy cứ vững tin. Có rất nhiều người lựa chọn giống bạn.

Bạn có thể sẽ nghĩ: "Những người không quan hệ tình dục sớm chẳng qua là do họ chưa có cơ hội thôi". Điều này không đúng. Có rất nhiều sinh viên, vũ công, đội trưởng đội cổ động, vận động viên thể thao, các bạn trẻ nổi tiếng và các bạn trẻ bình thường đã

quyết định chờ đợi. Số người chọn chờ đợi có khuynh hướng ngày càng gia tăng. Tại sao ư? Tôi cho rằng các bạn trẻ đang bắt đầu ý thức được tình dục ở tuổi teen không phải là chuyện bắt buộc và vì mối đe dọa từ những căn bệnh chúng ta có thể mắc phải qua đường tình dục.

Ngôi sao của Hiệp hội Bóng rổ Quốc gia (NBA) - A. C. Green, người đã giữ kỷ lục NBA trong hầu hết các trận thi đấu liên tiếp, cũng là người đã chọn không quan hệ tình dục sớm. Sau khi chơi ở NBA suốt mười sáu mùa giải, anh ấy đã kết hôn ở tuổi ba mươi tám và đến tận lúc đó, anh vẫn là trai tân. Bạn thấy việc này thật khó tin đúng không? A. C. đã hoàn thành mục tiêu chờ đợi đến khi kết hôn của bản thân bằng cách tuân theo một số quy tắc quan trọng anh ấy tự đặt ra:

Đáp án câu hỏi 2: Sai

Việc quan hệ ở tuổi teen đang trở nên ít phổ biến hơn, chứ không phải phổ biến hơn.

• **Tôi kiểm soát những gì tôi xem và nghe.** *Tôi không xem những chương trình truyền hình và phim ảnh có cảnh giường chiếu và không nghe các loại nhạc khuyến khích việc quan hệ tình dục.*

• **Tôi tránh xa các tình huống nhạy cảm.** *Tôi không mời các bạn nữ đến nhà chơi hay xem phim sau nửa đêm.*

• **Tôi nhờ đến hội bằng hữu.** *Khi có hẹn với một bạn nữ, tôi thường rủ một người bạn nữa đi chung thay vì đi một mình. Việc kiểm soát bản thân sẽ dễ dàng hơn khi có mặt người thứ ba, việc này khiến tôi cư xử có trách nhiệm hơn.*

2. NHU CẦU TÌNH DỤC CỦA BẠN RẤT MẠNH MẼ BẠN KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT BẢN THÂN

Sự thật: Bạn hoàn toàn có thể kiểm soát sự thôi thúc của bản năng.

Con người là những sinh vật đáng kinh ngạc! Chúng ta có thể làm những gì chúng ta muốn, kể cả kiểm soát sự thôi thúc của bản năng.

Tôi có một người bạn tên Erik Weihenmayer. Anh ấy là người khiếm thị đầu tiên chinh phục đỉnh Everest. Tôi đã được đọc về nàng Joan xứ Arc - cô gái Pháp mười bốn tuổi dũng cảm đã trở thành một chiến binh huyền thoại. Cô đã cứu nước Pháp khỏi kẻ

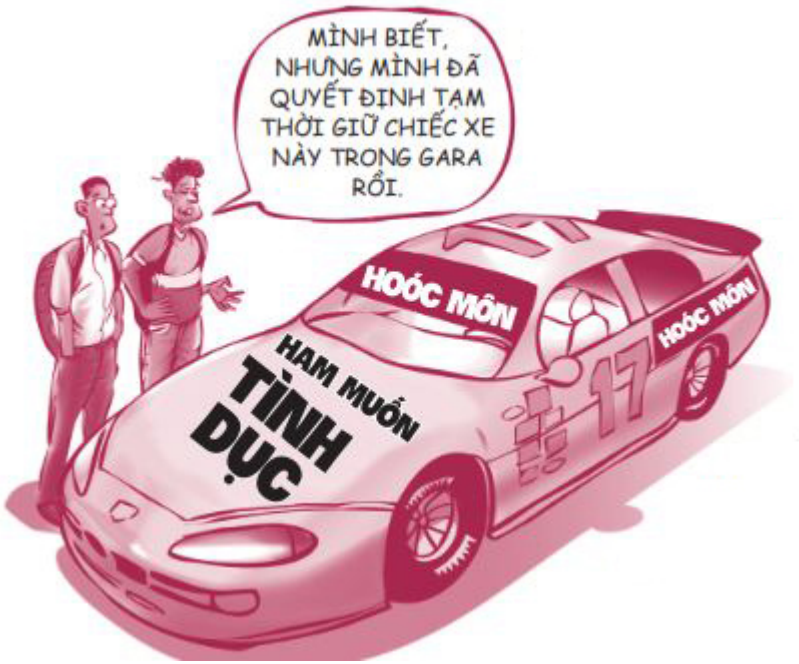
thù và về sau cô bị thiêu sống trên cọc. Tôi còn nhớ tôi từng xem một chương trình thời sự trên tivi đưa tin về một vụ rơi máy bay ở một dòng sông băng và nhìn thấy một người đàn ông cố gắng chuyền dây an toàn cho người khác cho đến khi anh kiệt sức và hoàn toàn đông cứng. Anh ấy chìm xuống nước và đã trao tặng sự sống cho những người không hề quen biết. Đây chính là những ví dụ về sức mạnh tinh thần của con người.

Vì vậy, mỗi khi có người nói: "Bọn trẻ quan hệ tình dục vì chúng không thể kiểm soát được ham muốn", tôi chỉ cảm thấy khó chịu. Ý tôi là, hãy nghĩ mà xem. Chúng ta không phải là những chú chó đang trong mùa động dục. Chúng ta hoàn toàn có khả năng kiểm soát hành vi và suy nghĩ của mình.

Đa số những người trưởng thành có trách nhiệm cũng sẽ không cho rằng quan hệ tình dục ở tuổi teen là điều gì đó tốt đẹp. Cũng có người sẽ nói: "Dù sao đi nữa thì chúng ta cũng không thể ngăn được bọn trẻ quan hệ tình dục, vì vậy hãy dạy chúng cách quan hệ tình dục an toàn".

Đó là lý do trường học dạy các bạn cách tự bảo vệ mình khỏi các bệnh lây lan qua đường tình dục và tránh mang thai ngoài ý muốn. Những việc này được thực hiện xuất phát từ ý định tốt. Nhưng phương pháp trên được đưa ra dựa trên giả định bạn không thể kiểm soát được sự thôi thúc của bản năng. Tôi lại có quan điểm khác về việc này: Nếu loài người chúng ta có thể làm được những chuyện như dời non lấp biển, chúng ta cũng có thể kiểm soát được sự thôi thúc của bản năng. Chúng ta là con người, không phải động vật. Chúng ta có tự do lựa chọn. Hãy cùng xem những câu chuyện được bạn trẻ chia sẻ ở trang web greattowait.com.

Ray: *Mình hẹn hò với bạn gái được khoảng sáu tháng. Ngay từ lúc mới quen, mình đã nói với cô ấy rằng mình đã quyết định không quan hệ tình dục vào lúc này. Cô ấy tôn trọng quyết định của mình. Nhưng mình phải thừa nhận rằng đôi lúc việc đó thật khó khăn… Khi bản năng thôi thúc, mình sẽ tự kiềm chế và cố gắng kiểm soát ham muốn. Mình tự nhủ: "Mình có thể chờ. Mình có thể chờ". Hãy tin mình, mình đã dành rất nhiều thời gian để tự nhủ những lời này với bản thân và việc đó quả thật có hiệu quả.*



Bạn thấy đó, giữa những chuyện xảy ra với chúng ta (tác nhân kích thích) và những gì chúng ta làm để đáp lại chuyện đó (phản ứng của chúng ta) luôn có một khoảng trống - nơi chúng ta có sự tự do lựa chọn. Việc nắm quyền chủ động chính là cách chúng ta tận dụng khoảng không này.

TÁC NHÂN KÍCH THÍCH
• Những việc xảy đến với chúng ta
• Cảm xúc, cảm giác, bản năng, thôi thúc
TỰ DO LỰA CHỌN
PHẢN ỨNG CỦA CHÚNG TA
• Chúng ta làm gì
• Chúng ta phản ứng thế nào
BỐN CÔNG CỤ SỨC MẠNH CỦA CON NGƯỜI
SỰ TỰ NHẬN THỨC
LƯƠNG TÂM
TRÍ TƯỞNG TƯỢNG
SỨC MẠNH Ý CHÍ

Ray đã có thể giữ được cam kết của mình bằng cách sử dụng các công cụ sức mạnh họ có, bao gồm sự tự nhận thức, lương tâm, trí tưởng tượng và sức mạnh ý chí.

SỰ TỰ NHẬN THỨC: Tôi có thể quan sát và đánh giá những suy nghĩ và hành động của bản thân một cách khách quan. (*Ray biết rằng mình cần có rất nhiều sức mạnh nghị lực để chờ đợi.)*

LƯƠNG TÂM: Tôi có thể lắng nghe tiếng nói nội tâm của mình và biết rõ điều gì là đúng, điều gì là sai. (*Ray cảm thấy chờ đợi là việc làm đúng đắn.*)

TRÍ TƯỞNG TƯỢNG: Tôi có thể tưởng tượng ra tương lai và những hệ quả từ hành động của mình. (*Ray có thể hình dung được rằng quan hệ tình dục vào lúc này sẽ ràng buộc họ và làm thay đổi bản chất mối quan hệ của họ.*)

SỨC MẠNH Ý CHÍ: Tôi tự do lựa chọn và hành động dù gặp phải những tác động to lớn. (*Ray lựa chọn chờ đợi bất chấp những thôi thúc mạnh mẽ của bản năng.*)

Kiểm soát ham muốn bản năng

Có ba vấn đề bạn cần lưu ý về nhu cầu tình dục của chúng ta. Thứ nhất, nhu cầu tình dục của con người rất mạnh mẽ. Thứ hai, nhu cầu này diễn ra liên tục. Thứ ba, bản chất của nhu cầu này là tốt đẹp. Nếu không có nhu cầu tình dục, chúng ta sẽ không còn muốn ổn định cuộc sống, sinh con đẻ cái và kết quả là nhân loại sẽ sớm đi đến chỗ diệt vong. Vấn đề nằm ở chỗ nhu cầu này cần phải được chúng ta sử dụng đúng lúc, với đúng người và có sự kiểm soát, giống như bất kỳ nhu cầu nào khác của chúng ta.

Ý tôi là thế giới này sẽ ra sao nếu chúng ta cứ vô tư đáp ứng mọi nhu cầu của bản thân mà không xét đến hậu quả? Nếu bạn nổi giận với ai đó, bạn cứ đấm họ một cú. Nếu bạn muốn ngủ nướng, bạn cứ thế nghỉ học và lăn ra ngủ. Trời ạ, nếu tôi thật sự để bản năng của mình nắm quyền kiểm soát, có lẽ giờ tôi đã nặng gần 160 kí-lô-gam rồi, bởi vì bản năng của tôi là ăn hết mọi thứ tôi nhìn thấy. Nhưng tôi phải kiểm soát bản thân bởi vì tôi không muốn nặng đến 160 kí-lô-gam. Đối với nhu cầu tình dục cũng vậy, ta hoàn toàn có thể kiểm soát được.

Ta cần phải có một chút kỷ luật để có thể kiểm soát bản năng của mình, nhưng kết quả việc này mang lại sẽ hết sức xứng đáng. Như nhà triết học kinh doanh Jim Rohn từng nói: "Tất cả chúng ta đều phải nếm trải một trong hai nỗi đau: nỗi đau của kỷ luật và nỗi

đau của sự hối tiếc. Điểm khác biệt giữa hai nỗi đau này chính là sức nặng của kỷ luật tính bằng gam, trong khi sức nặng của sự hối tiếc tính bằng tấn".

Bản năng tình dục đúng là một phần quan trọng trong cuộc sống của bạn. Nhưng bản năng này không phải là tất cả. Có những khía cạnh khác quan trọng hơn nhiều so với nhu cầu tình dục, chẳng hạn như trí tuệ, cá tính, hy vọng và ước mơ. Như một bạn gái đã nói: "Chúng ta vượt trên những thôi thúc bản năng của chúng ta rất nhiều".

3. TÌNH DỤC AN TOÀN LÀ AN TOÀN

Sự thật: Không có cái gọi là tình dục an toàn!

Xem xét nỗi sợ của bạn một cách khách quan là một việc rất hữu ích. Và đó chính xác là việc mà David Ropeik đã thực hiện cho Trung tâm Phân tích Rủi ro của Đại học Harvard, một công trình được đăng trên tạp chí *Prevention*.

Những nỗi sợ to lớn và nguy cơ trong thực tế

NỖI SỢ	NGUY CƠ THỰC TẾ
Tử vong do bị cá mập tấn công	1/280.000.000
Tử vong do mắc bệnh than	1/57.000.000
Tử vong do tai nạn máy bay	1/3.000.000
Bị bắn bởi một tay súng bắn tia	1/517.000
Bị mất việc	1/252
Bị trộm đột nhập vào nhà nửa đêm	1/181
Mắc ung thư	1/7
Bị ngộ độc thực phẩm trong năm nay	1/4
Mắc bệnh lây lan qua đường tình dục	1/4
Mắc bệnh tim	1/4
Suy giảm tuổi thọ từ năm đến mười năm do bị thừa cân	1/4
Tử vong vì các căn bệnh có liên quan đến thuốc lá	1/2

Điều khiến tôi sốc nhất khi đọc bảng số liệu trên chính là

Bạn có thấy việc này quá khó tin không?

Trả lời câu hỏi 3: C

STD là chữ viết tắt của “sexually transmitted disease” (bệnh lây lan qua đường tình dục).

Điều còn gây sốc hơn chính là: Một báo cáo từ Trung tâm Ngăn ngừa và Kiểm soát Bệnh cho biết một nửa thanh niên Mỹ có quan

hệ tình dục sẽ bị mắc bệnh lây lan qua đường tình dục trước năm hai mươi lăm tuổi. Tức tỷ lệ mắc bệnh là một phần hai! Từ những kiến thức về các bệnh lây lan qua đường tình dục tôi đã được học, tôi tin chắc rằng các bạn sẽ không muốn mắc phải những căn bệnh này đâu.

Trả lời câu hỏi 4: D

Mỗi năm, cứ mỗi bốn bạn trẻ có quan hệ tình dục thì có một bạn bị mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục.

Nếu bạn đang bắt đầu suy nghĩ: "Ôi không, lại thêm một ông già cổ lỗ nữa đang cố hù dọa mình phải tránh xa tình dục", hãy nghe tôi nói hết đã. Về bản chất tự thân, tình dục không xấu, cũng không sai. Thật ra tình dục là một điều tuyệt vời nếu được diễn ra đúng thời điểm và với đúng người, chẳng hạn như với người mà bạn sắp có sự gắn kết lâu dài. Nhưng nếu diễn ra sai thời điểm và sai đối tượng, tình dục có thể mang lại rất nhiều rủi ro.

THẬT KHỦNG KHIẾP!

Năm 1950, chỉ có hai căn bệnh lây lan qua đường tình dục phổ biến. Ngày nay, có đến hơn hai mươi lăm căn bệnh như thế. Chỉ riêng ở Mỹ, có hơn 3 triệu bạn trẻ mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục mỗi năm. Nếu xét trên tổng số 28 triệu bạn trẻ tuổi teen ở Mỹ, con số 3 triệu là rất lớn. Bệnh lây lan qua đường tình dục gây ra những hậu quả xấu xí y hệt tên của chúng: bệnh lậu, bệnh giang mai, rận sinh dục, mụn cóc, bệnh hạ cam, nhiễm trùng chlamydia, nhiễm trùng vùng chậu, nhiễm các loại vi-rút gây u nhú ở người, nhiễm Herpes. Í ẹ! Các bệnh lây lan qua đường tình dục có thể gây ung thư cổ tử cung, mụn cóc ở bộ phận sinh dục, chứng vô sinh ở nam giới và nữ giới, cùng các căn bệnh có thể lây truyền sang thai nhi và trẻ sơ sinh. Những căn bệnh này là nguồn cơn của những cơn đau, bệnh trầm cảm và thậm chí còn có thể giết chết bạn! Càng trẻ tuổi, bạn càng dễ mắc bệnh bởi người trẻ có nồng độ kháng thể (hợp chất giữ chức năng chống lại bệnh tật) thấp hơn người trưởng thành.

Nghe đáng sợ quá phải không? Ôi, tôi cũng thấy choáng váng đây. Một số thông tin sau đây có thể khiến bạn sợ chết khiếp, nhưng bạn cần phải biết sự thật. Đây chỉ là một vài thông tin về bốn căn bệnh lây lan qua đường tình dục phổ biến. Đa phần những thông tin này được trích từ những nguồn thông tin công khai rất đáng tin cậy và từ quyển sách xuất sắc của bác sĩ Meg Meeker có tựa đề: *Epidemic: How Teen Sex Is Killing Our Kids (tạm dịch: Bệnh dịch:*

Quan hệ tình dục sớm đang giết chết con cái chúng ta như thế nào).

Herpes: Bệnh nan y lây lan qua đường tình dục. Bệnh Herpes hiện **KHÔNG CHỮA ĐƯỢC.** Căn bệnh này vô cùng kinh khủng. Mặc dù những triệu chứng gây đau đớn của bệnh chỉ là tạm thời, nhưng loại vi-rút này sẽ ở lại trong cơ thể bạn suốt đời. Vi-rút Herpes đặc biệt gây khó chịu vì vi-rút này không bao giờ được loại trừ hoàn toàn; vi-rút Herpes hoạt động ngầm trong cơ thể chúng ta và ẩn náu trong các tế bào thần kinh. Vi-rút Herpes có thể nằm âm ỉ suốt nhiều tháng hoặc nhiều năm trời cho đến khi những yếu tố thuận lợi xuất hiện, chẳng hạn chứng căng thẳng. Lúc đó vi-rút sẽ bùng phát và hoành hành, gây ra những vết loét, các thương tổn đau đớn hoặc những nốt phồng rộp ở xung quanh bộ phận sinh dục hay vùng miệng. Bạn thấy ghê chưa? Thậm chí khi vi-rút Herpes âm ỉ trong cơ thể bạn suốt nhiều năm trời, dù bạn không có triệu chứng gì nhưng bạn vẫn có thể lây truyền cho bạn tình của mình.

Đáp án câu hỏi 5: Đúng

Bạn càng nhỏ tuổi, khả năng bạn mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục càng cao.

Những thương tổn do loại vi-rút này gây ra cực kỳ đau đớn. Những người mẹ bị nhiễm vi-rút có nguy cơ sinh ra những đứa trẻ bị tổn thương não hoặc bị dị tật về thể chất do tác động của bệnh. Những người mắc bệnh cho biết họ cảm thấy bản thân giống như bệnh nhân hủi, như những món hàng bị hư hỏng; họ không bao giờ ngờ được việc quan hệ tình dục bừa bãi lại ảnh hưởng đến họ suốt đời như vậy.

Đáp án câu hỏi 6: Sai

Các căn bệnh lây lan qua đường tình dục có thể nằm âm ỉ nhiều năm mà không có bất kỳ dấu hiệu hay triệu chứng gì.

Allen kể: "Tôi cứ tưởng cô ta quan hệ với tôi ngay sau khi chúng tôi bắt đầu mối quan hệ bởi vì cô ta thích tôi, nhưng hóa ra cô ta chỉ muốn ra vẻ với bạn bè. Mặc dù muốn xóa sạch toàn bộ ký ức về cô ta, tôi lại không bao giờ làm được. Vì sao ư? Bởi vì suốt cả phần đời còn lại, mỗi khi bắt đầu một mối quan hệ, tôi sẽ phải nói với đối tượng hẹn hò của mình rằng tôi mắc phải một căn bệnh lây lan qua đường tình dục không thể chữa khỏi, đó là bệnh Herpes Simplex 2. Đây là một chứng bệnh nan y. Tôi bị nổi mụn mủ và những nốt phồng rộp ở vùng kín gây ngứa ngáy, khó chịu. Tôi

phải nghỉ ngơi rất nhiều. Mỗi khi tôi bị stress, các nốt phồng rộp lại xuất hiện. Tôi không biết liệu trên đời này có ai muốn ở bên cạnh tôi không khi biết tôi mắc căn bệnh này và có thể lây cho họ. Tôi thật sự rất giận vì cô gái kia đã không cảnh báo tôi về căn bệnh và lây bệnh cho tôi. Việc quan hệ tình dục đáng ra phải mang đến những cảm xúc tốt đẹp, thế mà tôi lại cảm thấy vô cùng xấu hổ về bản thân. Nhưng thật ra vấn đề không phải do cô ta dễ dãi, vấn đề là chính tôi đã dễ dãi".

HPV (Human Papilloma Virus - Vi-rút gây u nhú ở người): Căn bệnh lây lan qua đường tình dục phổ biến nhất. Có khoảng 79 triệu người Mỹ bị nhiễm HPV. Khi bác sĩ Meeker, người chuyên điều trị các bệnh lây lan qua đường tình dục cho thanh thiếu niên, hỏi một nhóm bạn trẻ rằng các bạn ấy có biết việc quan hệ tình dục có thể gây ung thư không, ngay lập tức những bạn trẻ đó đã cười nhạo cô ấy: "Ung thư á? Làm sao quan hệ tình dục lại gây ung thư được chứ?".

Có khoảng 6.000 phụ nữ chết mỗi năm bởi các bệnh ung thư do HPV gây ra. Vi-rút này hoạt động bằng cách tấn công các tế bào biểu mô trong cơ thể và các thiếu nữ trẻ là những đối tượng dễ bị nhiễm vi-rút này nhất.

Không những gây ra những tổn thương thầm lặng ở các cơ quan nội tạng mà không hề có triệu chứng, HPV còn gây ra mụn cóc sinh dục ở cả nam và nữ. Những nốt mụn cóc sinh dục này có thể phát triển ngày càng lớn, gây đau đớn và cần phải được điều trị cả bằng thuốc lẫn bằng phương pháp phẫu thuật. Thật kinh khủng! Mặc dù các bệnh nhân có thể điều trị triệu chứng, nhưng cũng giống như Herpes, HPV cũng là một bệnh nan y, **KHÔNG THỂ CHỮA ĐƯỢC**. Bạn sẽ phải mang vi-rút đó suốt đời.

HIV và AIDS: Căn bệnh tình dục chết người. Một bạn trẻ tên Mark chia sẻ: "Tôi nghe nói về AIDS suốt, nhưng tôi chưa bao giờ nghĩ sẽ có người quen nào của mình mắc bệnh này. Thế rồi cô bạn thân của chị tôi mắc AIDS. Chị này là thành viên trong đội cổ động. Chị ấy học giỏi, lúc nào cũng đạt điểm cao. Tính cách chị ấy cũng rất tốt. Thế mà giờ chị ấy mắc đủ các chứng nhiễm trùng... Tôi đã hỏi lý do chị ấy mắc bệnh và bạn biết chị ấy đã nói gì không? 'Chị đã tin tưởng một người'. Ai biết được chứ, rất có thể anh chàng kia cũng không biết mình mắc bệnh... Vào thời điểm tôi viết quyển sách này, chị ấy đã yếu đi rất nhiều và chúng tôi không biết chị còn được bao nhiêu thời gian".

Tại sao căn bệnh AIDS lại được chú ý nhiều như vậy? Bởi vì mỗi năm vẫn có hàng ngàn người chết vì HIV và AIDS. Mặc dù đã có phương pháp điều trị (tuy đắt đỏ), HIV/AIDS thường đi kèm với những tác dụng phụ nghiêm trọng và lâu dài. Bạn có thể bị nhiễm HIV nếu tiếp xúc với máu, tinh dịch, dịch âm đạo hoặc sữa mẹ của người bị nhiễm bệnh. Bạn có thể nhiễm bệnh qua đường quan hệ tình dục khác giới lẫn đồng giới. Bệnh này có thể lây truyền giữa nam và nữ, nam và nam cũng như nữ và nữ. Giống như Herpes, bạn có thể nhận kết quả âm tính khi làm xét nghiệm HIV nhưng vẫn mang vi-rút trong người.

Bệnh giang mai: Bệnh tình dục gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến trẻ nhỏ. Bệnh giang mai vẫn đang tiếp tục lây lan và nhiều bạn trẻ đang mắc bệnh này mà không hề hay biết. Trẻ em có thể tiếp xúc với vi khuẩn giang mai khi còn nằm trong bụng mẹ. Nếu

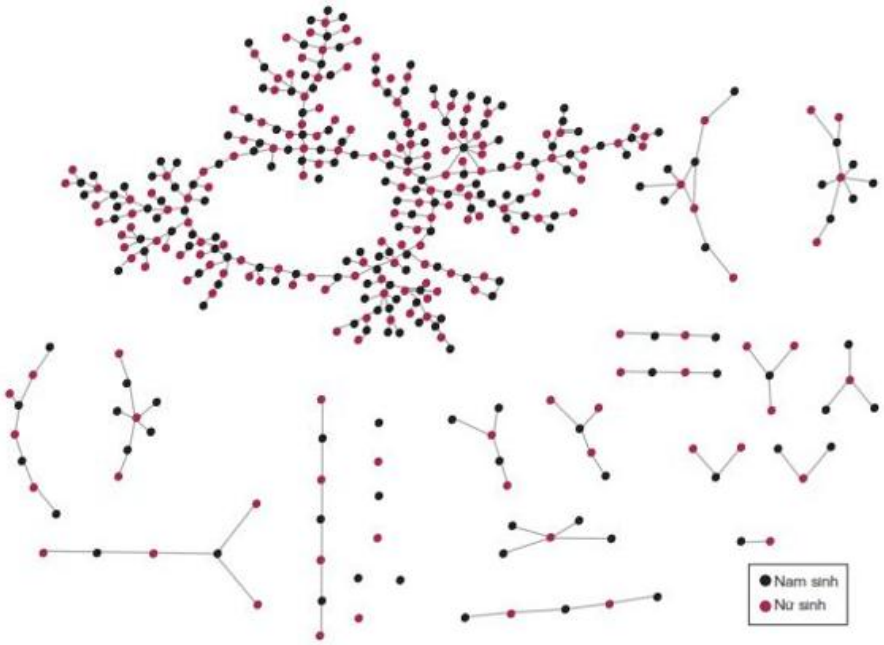
một bà mẹ mắc bệnh giang mai mà không được điều trị, sẽ có 20% nguy cơ xảy ra tình trạng sảy thai hay thai chết lưu, 25% nguy cơ đứa trẻ sẽ chết ít lâu sau sinh và 33% nguy cơ đứa trẻ sẽ bị tổn thương não hoặc tổn thương cơ thể vĩnh viễn.

Các mắt xích truyền nhiễm

Trong một nghiên cứu được đăng tải gần đây trên tờ *American Journal of Sociology* (Nhật báo Xã hội học Hoa Kỳ), các nhà nghiên cứu đã cố gắng lưu trữ thông tin về tất cả các lần quan hệ tình dục giữa các học sinh trong một trường trung học trong khoảng thời gian mười tám tháng. Mục đích của nghiên cứu này là để tìm hiểu con đường lây lan của các căn bệnh tình dục trong giới học sinh. Khảo sát được thực hiện tại một trường trung học ở một thị trấn miền trung tây nước Mỹ (các nhà nghiên cứu gọi đó là trường Trung học Jefferson) với khoảng 1.000 học sinh. Kết quả nghiên cứu đã khiến các nhà nghiên cứu hết sức ngạc nhiên. Kết quả cho thấy trong số 832 học sinh được khảo sát, có 288 em được kết nối trong một mạng lưới tình dục khổng lồ. Rất nhiều em khác kết nối với nhau trong những mạng lưới nhỏ hơn. Đây chính là cách các căn bệnh tình dục lây lan.

CÁC MẮT XÍCH TRUYỀN NHIỄM

Mỗi chấm tròn tượng trưng cho một nam sinh hoặc một nữ sinh tại trường Trung học Jefferson. Các đường nối giữa các chấm tròn đại diện cho hoạt động tình dục đã xảy ra trong khoảng thời gian mười tám tháng.



Dưới đây là một số phát hiện quan trọng của nghiên cứu trên:

• Càng quan hệ bừa bãi, chúng ta càng có nguy cơ bị lây bệnh. Nếu bạn nằm trong mạng lưới 288 học sinh, bạn có nguy cơ bị lây bệnh bởi tất cả mọi người trong mạng lưới, dù bạn chỉ có duy nhất một bạn tình đi nữa. Nói cách khác, nếu bạn quan hệ tình dục với một người nào đó, tức là bạn quan hệ tình dục với tất cả những người mà người đó từng quan hệ tình dục.

• Có vài trăm học sinh tại Trường Trung học Jefferson không quan hệ tình dục và không phải đối mặt với nguy cơ mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục.

• Một mạng lưới dài và phức tạp có thể dễ dàng bị đứt gãy nếu một người lựa chọn không tham gia nữa. Hãy nghĩ xem các bệnh lây lan qua đường tình dục có thể được giảm thiểu hoặc xóa sổ nhanh chóng đến mức nào nhờ những lựa chọn khôn ngoan.

Thời thế đổi thay

Thế còn luận điểm chúng ta vẫn thường nghe: "Nếu tôi thực hành tình dục an toàn và sử dụng bao cao su, tôi sẽ không mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục" thì sao? Xin lỗi phải khiến bạn thất vọng, mọi việc không hề dễ dàng thế đâu.

Khi tôi còn nhỏ, việc nằm phơi mình dưới ánh mặt trời để có làn da rám nắng không phải việc gì to tát cả, nhưng hiện nay, các chuyên gia đều đồng ý rằng chỉ cần vài vết cháy nắng nghiêm trọng cũng có thể gây ung thư da. Tương tự như vậy, trong thập niên 90, nhiều chuyên gia từng cho rằng tình dục an toàn có thể được thực hành bằng cách sử dụng bao cao su. Hiện tại, một vài chuyên gia trong số đó lại nói rằng sử dụng bao cao su không phải là tình dục an toàn mà chỉ là tình dục ít nguy hiểm hơn.

Bác sĩ Patricia Sulak, một nhà nghiên cứu có uy tín kiêm giáo sư trường y, chính là một trong số những chuyên gia đã thay đổi quan điểm. Cô cho hay: "Tôi đã từng nghĩ rằng tất cả những gì chúng ta cần làm là đưa bao cao su vào các trường học. Nhưng sau khi xem xét lại các số liệu, quan điểm của tôi về các bạn trẻ và việc quan hệ tình dục đã thay đổi hoàn toàn".

Trong vài năm qua, bạn có đoán được những chuyên gia này đã khám phá ra được những gì không? *Không có bằng chứng khoa học rõ ràng cho thấy sử dụng bao cao su giúp bảo vệ chúng ta hiệu quả khỏi các bệnh lây lan qua đường tình dục,* kể cả căn bệnh nan y và phổ biến HPV. Lý do là một số căn bệnh, chẳng hạn như HPV, được

truyền qua việc tiếp xúc da ở bộ phận sinh dục, chứ không chỉ riêng những phần được che chắn bởi bao cao su.

Tương tự, thuốc ngừa thai chỉ có thể ngăn chặn việc mang thai ngoài ý muốn chứ không thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh lây lan qua đường tình dục.

Ngoài ra, chúng ta thường sử dụng bao cao su sai cách. Bao cao su có thể bị trượt ra hoặc bị rò rỉ. Hầu hết các cặp đôi cũng không giữ kỷ luật trong việc kiên trì dùng bao cao su.

Khi đọc đến đây, bạn có lẽ sẽ nghĩ ngay đến câu hỏi: Thế còn quan hệ tình dục qua đường miệng thì sao? Hình thức này có an toàn không? Hãy nghe Rhonda Katz, một chuyên gia về thanh thiếu niên và tình dục, trả lời câu hỏi này.

Câu hỏi: *Tôi nghe nói hình thức quan hệ tình dục qua đường miệng đang rất phổ biến ở các bạn trẻ. Các bạn trẻ tin rằng hình thức này an toàn và không thật sự là quan hệ tình dục… Vậy quan hệ tình dục qua đường miệng có ẩn chứa những rủi ro gì không?*

Trả lời: "Quan hệ tình dục qua đường miệng tiềm ẩn nguy cơ mắc và lây lan các căn bệnh nghiêm trọng, chẳng hạn như bệnh lậu, giang mai, Herpes, HIV, nhiễm khuẩn chlamydia và các căn bệnh khác. Các căn bệnh lây lan qua đường tình dục có thể dễ dàng được lây nhiễm qua đường miệng và cổ họng. Hầu hết các bạn gái không sử dụng bao cao su khi quan hệ tình dục đường miệng, việc này làm tăng nguy cơ lây lan các bệnh tình dục. Việc bị lở loét ở vùng miệng do mắc bệnh Herpes không chỉ khiến bạn xấu hổ, việc này còn có thể khiến bạn lan truyền bệnh Herpes khi quan hệ tình dục đường miệng hay thậm chí khi hôn."

Nếu bạn bị sốc và sợ chết khiếp khi đọc những thông tin này thì tốt! Hy vọng bạn sẽ biết mình nên làm gì. Nếu bạn đã từng quan hệ tình dục, có lẽ bạn sẽ muốn thay đổi cách sống của mình.

Có thể bạn có quen biết một ai đó đang mắc một trong số các bệnh lây lan qua đường tình dục hoặc có thể bạn nghi ngờ chính mình đang mắc bệnh. Trong trường hợp này, hãy đến gặp bác sĩ để được xét nghiệm ngay. Bạn đang cần sự giúp đỡ và bạn càng nhận được giúp đỡ sớm chừng nào, bạn càng có nhiều sự lựa chọn hơn chừng đó.

Tôi không rõ tình trạng cụ thể của bạn, nhưng trên đây là tất cả những gì liên quan đến các căn bệnh lây lan qua đường tình dục tôi có thể chia sẻ với các bạn.

Đáp án câu hỏi 7: Đúng

Bạn có thể mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục khi quan hệ tình dục bằng đường miệng.

Ố Ồ!

Các biện pháp ngừa thai có thể không hiệu quả và chuyện này rất thường xảy ra. Đó là lý do mỗi năm có hàng triệu bạn trẻ trên thế giới vẫn phải mang thai ngoài ý muốn. Nếu bạn có quan hệ tình dục, nhiều khả năng bạn sẽ mang thai hoặc làm người khác mang thai, dù bạn có sử dụng biện pháp bảo vệ đi nữa.

Đáp án câu hỏi 8: C

Hiện nay, mỗi năm có 750.000 trẻ vị thành niên mang thai ở Mỹ.

Bạn cũng có thể mang thai chỉ sau một lần quan hệ. Tôi có biết một bạn gái người Úc, bạn ấy đã phát hiện ra mình mang thai vào đúng ngày bạn ấy được nhận vào ngành đào tạo âm nhạc của một trường đại học hàng đầu. Dĩ nhiên, bạn ấy đã không thể học đại học và cuộc đời bạn ấy đã rẽ sang một hướng hoàn toàn khác.

Các bạn gái ơi, bạn và bạn trai của bạn sẽ không cùng mang thai đâu, chỉ một mình bạn phải mang thai thôi. Việc này sẽ thay đổi cuộc sống của bạn mãi mãi. Jerusha, một cô bé làm mẹ vào năm mười sáu tuổi, đã chia sẻ về một ngày bình thường của cô tại Trường học dành cho các bà mẹ trẻ:

Trả lời câu hỏi 9: Đúng

Các bạn gái có thể mang thai ngay từ lần đầu quan hệ.

Tất cả các bạn gái ở đây đều đang trải qua những giai đoạn khác nhau. Một số vừa mới mang thai, một số đang sắp sinh và con của một số bạn khác thì đã được một hoặc hai tuổi. Thoạt đầu, bạn sẽ thường bị phân tâm khi phải ngồi cùng lớp với những bà mẹ trẻ và con của họ. Có nhiều lúc, bạn đang làm bài kiểm tra thì bốn, năm đứa trẻ bỗng hét lên ngay bên cạnh bạn.

Đây là một ngày điển hình của mình và Kristin - con mình.

6:30: *Mình thức dậy và vệ sinh cá nhân.*

7:00: *Mình đánh thức Kristin, cho con bé ăn sáng, tắm rửa, cột tóc,*

thay quần áo cho con bé, chuẩn bị bữa trưa mang theo và cả tã giấy nữa.

8:00: *Mình đi học.*

8:15: *Mình cố dỗ dành để Kristin chịu vào nơi giữ trẻ. Con bé thường khóc và cố giữ mình lại. Mình cũng khóc vì việc rời xa con bé quả thật rất khó khăn.*

8:30: *Lớp học bắt đầu. Mình cố tập trung làm bài tập nhưng lúc nào cũng lo lắng không biết Kristin có ổn khi thiếu mình không. Mình thường bị gọi ra để thay tã cho con bé, rồi lại phải rời đi để con khóc la lần nữa. Việc này khiến tim mình đau như cắt.*

12:00: *Vào bữa trưa, mình phải vội vã đi đón con, cho con ngồi vào một chiếc ghế cao, cho con ăn rồi dọn dẹp bãi chiến trường của con bé. Nếu may mắn, mình cũng được ăn trưa. Sau đó, mình phải vội vã đưa con trở lại nơi giữ trẻ. Tất cả mọi chuyện gói gọn trong vòng 30 phút. Khi mình rời đi, con bé sẽ lại buồn bã thêm lần nữa.*

Và đây chỉ mới là một nửa ngày của Jerusha thôi đấy.

Các bạn trai ơi, nếu các bạn làm một cô gái mang thai và cô ấy sinh con, các bạn vừa trở thành cha của một đứa trẻ. Dù bạn có cưới cô gái đó hay không, đứa bé vẫn là con bạn! Dù bạn quyết định chịu trách nhiệm và chăm sóc đứa trẻ hay lựa chọn vô trách nhiệm và bỏ rơi đứa bé, bạn cũng đã bị ràng buộc với đứa trẻ cả đời. Liệu bạn đã sẵn sàng để trở thành cha của một sinh linh đang sống, đang hít thở và cần bạn yêu thương, quan tâm hết mực?

> **Đáp án câu hỏi 10: C**
>
> Chỉ có 20% nam giới làm bạn gái mang thai cưới cô gái ấy làm vợ.

Hãy tìm hiểu xem việc mang thai ngoài ý muốn đã ảnh hưởng đến cuộc sống của Dylan như thế nào nhé.

Mình còn nhớ ngày bạn gái mình thông báo với mình chuyện cô ấy mang thai. Mới phút trước, mình còn là một kẻ vô lo, bỗng phút sau, mình đã lãnh trong tay trách nhiệm nặng nề. Xin đừng hiểu lầm, mình sẽ không từ bỏ con gái mình vì bất cứ lý do gì. Nhưng giờ đây, trong khi bạn bè mình tha hồ đi chơi và tận hưởng mọi niềm vui với nhau, mình phải đi làm, cố gắng kiếm đủ tiền để lo cho con mình. Việc quan hệ tình dục từng khiến mình cảm thấy mình là người trưởng thành. Nhưng giữa việc cảm thấy mình trưởng thành và việc

thật sự trưởng thành có sự khác biệt rất lớn. Giờ đây, mình đã biết chịu trách nhiệm cho cuộc sống của người khác là như thế nào. Dù sao đi nữa, tương lai của mình sẽ luôn bị ràng buộc với con bé vì con bé là con gái mình.

Một con người trọn vẹn

Đáp án câu hỏi 11: C

Không quan hệ trong độ tuổi vị thành niên là phương pháp duy nhất bảo vệ chúng ta an toàn **100%** khỏi bệnh tật, việc mang thai ngoài ý muốn và tổn thương cảm xúc.

Cho đến lúc này, chúng ta chỉ mới bàn về những nguy cơ về mặt thể chất của việc quan hệ tình dục, chẳng hạn như bệnh tật hay mang thai ngoài ý muốn. Thế nhưng, việc quan hệ tình dục bừa bãi còn mang lại những nguy cơ nghiêm trọng về mặt cảm xúc, chẳng hạn như cảm giác đau lòng, hối hận, tội lỗi hay thậm chí là chứng trầm cảm. Hãy nhớ rằng mỗi người trong chúng ta đều được tạo nên bởi bốn phần: cơ thể, trái tim, trí óc và tâm hồn. Bốn phần này kết hợp lại để tạo thành một con người hoàn chỉnh. Giống như bốn lốp xe ô tô, nếu một trong bốn bị mất cân bằng thì cả bốn chiếc lốp đều sẽ loạng choạng. Hãy ý thức rõ điều này: Quan hệ tình dục - một vấn đề liên quan thể chất - cũng vẫn tác động đến tình cảm, tâm trí và tinh thần của bạn, dù bạn muốn hay không. Đừng bao giờ nghĩ bạn có thể quan hệ thể xác với một người nào đó mà không để chuyện đó ảnh hưởng đến cảm nhận của bạn về bản thân.

Sau tất cả những gì chúng ta đã thảo luận trong phần này, bạn đã biết tại sao tôi có thể nói chắc rằng không có cái gọi là "tình dục an toàn" chưa?

4. ĐÓ KHÔNG PHẢI CHUYỆN GÌ TO TÁT

Sự thật: Quan hệ tình dục thật sự là chuyện to tát!

Có lẽ bạn chưa có ý định kết hôn trong khoảng mười năm tới, thế nên đâu có hại gì nếu bạn vui vẻ một chút, miễn bạn không làm ai tổn thương hay mang thai là được. Bạn nghĩ thế đúng không?

Tôi không thể trách móc bất kỳ ai chỉ vì người đó tin rằng tình dục không phải chuyện gì to tát. Bởi lẽ, các phương tiện truyền thông thường xem tình dục là một hình thức giải trí sẵn có, có thể được mua bán, cho thuê hoặc kinh doanh. Tình dục có mặt mọi lúc mọi nơi, dưới mọi hình thức, ở đời thực, trong thế giới ảo, qua điện thoại, qua băng đĩa hoặc sách báo.

Đương nhiên, một số người sẽ cho rằng những gì bạn xem trên phim ảnh và truyền hình sẽ không thật sự ảnh hưởng đến bạn. Nhưng hãy nghĩ mà xem, nếu một đoạn quảng cáo ba mươi giây có thể khiến bạn đổi loại dầu gội đang dùng thì làm sao bạn có thể nằm ngoài tác động của truyền thông và quảng cáo được chứ. Như Alisia chia sẻ:

Trong nhiều bộ phim, các nhân vật quan hệ tình dục ngay buổi hẹn hò đầu tiên. Khi bạn xem những cảnh phim như thế nhiều lần, đến một lúc nào đó, bạn sẽ bắt đầu cho rằng đây là chuyện bình thường và việc này không có vấn đề gì cả. Chúng ta thường quên rằng các bộ phim không phản ánh sự thật.

Ví dụ, bạn có từng xem một bộ phim nào trong đó hai nhân vật chính ngủ với nhau, sau đó cảm thấy tội lỗi, hối tiếc hoặc một trong hai người họ bị mắc bệnh lây lan qua đường tình dục chưa? Bạn có từng xem một bộ phim tình cảm nói về cảm giác bị phản bội của một cô gái khi cô ấy biết mình mang thai, trong khi người bạn trai lại muốn bỏ rơi cô ấy? Bạn thường không thấy những cảnh đó vì những câu chuyện này không vui vẻ hay lãng mạn chút nào. Bạn đừng vội tin vào khẩu hiệu của Hollywood: "Tình dục không phải chuyện gì to tát". Đó là lời nói dối đấy.

Thân mật và cam kết

Với khoảng 37 ngàn tỷ tế bào hoạt động nhịp nhàng với nhau, cơ

thể chúng ta là một thực thể phi thường cần được tôn trọng, chứ không phải một vòng quay ngựa gỗ ai cũng có thể trèo lên đi một vòng cho vui. Việc chia sẻ phần riêng tư nhất của bản thân với người mình chưa hoàn toàn gắn kết là việc thật vô lý. Thế thì một mối quan hệ có cam kết là gì? Theo như tôi biết, hình thức tốt nhất của mối quan hệ có cam kết chính là hôn nhân. Với một cuộc hôn nhân, bạn có hôn thú, một đám cưới công khai, nhẫn cưới, sự công nhận của cộng đồng và lời thề hứa yêu thương nhau cả khi khỏe mạnh lẫn lúc ốm đau.

Thế còn quan hệ tình cảm thời trung học, khi các bạn yêu nhau rất thật lòng, thì sao? Đó có được xem là mối quan hệ có cam kết hay không? Không hẳn. Dù các bạn có thể có tình cảm sâu nặng với nhau, mối quan hệ này lại không có sự cam kết thật sự. Bởi vì những mối quan hệ như thế không có hôn thú, không có hôn lễ công khai, không được sự chứng kiến, tác thành của người thân và bạn bè. Các bạn cũng không cùng nhau san sẻ trách nhiệm trong cuộc sống như thanh toán tiền thuê nhà, dọn rửa chén bát, giặt giũ hay thanh toán các hóa đơn cùng nhau. Các bạn có thể dễ dàng chia tay, chuyển đi nơi khác, vào đại học hay bắt đầu có tình cảm với người khác, v.v.

Một số bạn trẻ cho rằng nếu bạn chưa thật sự làm việc đó (giao hợp), tức bạn vẫn chưa quan hệ tình dục và bạn vẫn có thể được xếp vào dạng "còn trinh theo nghĩa đen". Thôi nào, hãy thực tế. Tình dục là tình dục.

Tôi rất tiếc phải nói thẳng điều này, nhưng nếu bạn cởi khóa quần, trút bỏ áo, luồn tay vào chỗ kín hoặc mơn trớn những phần nhạy cảm của nhau, đó chính là hành vi thân mật, chính là tình dục rồi. Mặc dù một số hình thức quan hệ tình dục có thể ít rủi ro về mặt thể chất hơn các hình thức khác, nhưng mọi hình thức quan hệ tình dục đều chứa đựng rủi ro về mặt cảm xúc.

Mọi người vẫn hay tranh cãi với nhau về ý nghĩa thật sự của các khái niệm "quen qua đường" hoặc "bạn chung giường", nhưng về cơ bản, những mối quan hệ kiểu này không khác gì việc chấp nhận quan hệ tình dục mà không có bất kỳ sự ràng buộc nào về mặt tình cảm, xã hội hay pháp lý. Trên thực tế, đây chỉ là cách người ta sử dụng cơ thể của nhau như một công cụ để đạt khoái cảm mà không cần đến bất cứ sự kỳ vọng hay cam kết gì. Những mối quan hệ dạng này diễn ra nhanh chóng, dễ dàng nhưng không trọn vẹn.

Chứng trầm cảm - Một căn bệnh tình dục về mặt cảm xúc

Sau khi điều trị cho hàng ngàn bạn trẻ trong suốt hai thập niên, bác sĩ Meeker tin rằng tình dục ở tuổi teen gây ra các vấn đề nghiêm trọng về cảm xúc. Bà thậm chí còn gọi chứng trầm cảm là một căn bệnh tình dục *về mặt cảm xúc*. Bà viết:

"Nhiều nam thanh thiếu niên mạnh miệng nói rằng tình dục rất vui, nhưng khi được tư vấn riêng, nhiều người trong số họ thừa nhận họ đã đánh mất sự tôn trọng dành cho bản thân sau khi quan hệ tình dục quá sớm. Họ có thể khoác lác với bạn bè về khả năng tình dục của mình và tỏ vẻ tự tin, nhưng tận sâu trong lòng, họ thừa nhận rằng có gì đó đã thay đổi sau khi họ bắt đầu quan hệ tình dục. Họ thấy ít tôn trọng bản thân hơn vì đã dành sự thân mật thể xác ấy cho một người họ không thật sự quan tâm.

Các cô gái có nguy cơ cảm thấy tổn thương lòng tự trọng thậm chí còn nhiều hơn các bạn nam. Xã hội có khuynh hướng khuyến khích các bạn nữ khoe thân càng nhiều càng tốt và việc đó đồng nghĩa với việc họ đang dạy các em rằng cơ thể các em không đáng được bảo vệ. Thế là các em có khuynh hướng quan hệ tình dục (vốn là điều có ý nghĩa rất to lớn đối với các em) với những chàng trai các em quan tâm sâu sắc, nhưng những chàng trai này lại không nhận món quà này với sự tôn trọng, rồi các em sẽ nhanh chóng nhận ra những chàng trai này không thật sự quan tâm đến các em, họ chỉ quan tâm đến tình dục mà thôi.

Bản năng bảo vệ trinh tiết, cũng giống như bản năng sinh tồn, cần phải được lập trình cẩn thận bên trong mỗi chúng ta, bởi vì tôi đã chứng kiến hàng trăm bạn trẻ đau buồn vì đánh mất trinh tiết. Chúng ta đều biết rõ trinh tiết là một thứ quý giá và riêng tư. Khi chúng ta đánh mất sự trong trắng để rồi trải nghiệm cảm giác thất vọng, ê chề hay cảm giác bị cự tuyệt, chúng ta sẽ trải qua một nỗi mất mát vô cùng lớn - mất đi một thứ chúng ta không bao giờ tìm lại được."

Trong một bài báo đăng trên tờ Newsweek, một bạn trẻ tên Lucian đã chia sẻ tác động về mặt cảm xúc mà cậu ấy đã trải qua sau khi quan hệ tình dục và cách cậu ấy hồi phục.

Trả lời câu hỏi 12: Sai

Có khoảng một nửa các bạn trẻ từng quan hệ tình dục cảm thấy hối tiếc vì đã không chờ đợi đến khi bản thân trưởng thành hơn.

Ngày trước, kế hoạch của Lucian là sẽ chờ đợi cho đến khi kết hôn

rồi mới quan hệ tình dục, cho đến khi cậu được ban cho một cơ hội bất ngờ vào một đêm ấm áp. Lucian kể: "Cô ấy chủ động muốn quan hệ với mình, kiểu như 'Cứ thử một lần xem sao'". Thế nhưng sự kiện trọng đại ấy đã diễn ra khá chóng vánh và thiếu mất cảm giác yêu thương, thân mật. Lucian kể tiếp: "Trong phim ảnh, khi hai người quan hệ tình dục, mọi thứ lúc nào cũng trông thật lãng mạn. Còn trong trường hợp của mình, về mặt thể xác, mình vẫn có khoái cảm, nhưng về mặt cảm xúc, mình cảm thấy lúng túng và khó xử. Mọi chuyện không giống với những gì mình kỳ vọng về tình dục".

Đáp án câu hỏi 13: D

Sau khi quan hệ tình dục, nhiều bạn trẻ cảm thấy hối tiếc, mắc chứng trầm cảm, lòng tự trọng bị giảm sút, cảm thấy thất vọng, tổn thương và bị phản bội.

Lucian cảm thấy khó chịu bởi cảm giác tội lỗi. Cậu cũng rất lo lắng về bệnh tật và việc khiến bạn gái của mình mang thai ngoài ý muốn. Chính vì thế, cậu tự nhủ sẽ không bao giờ để chuyện đó lặp lại nữa.

Giờ đây, khi hẹn hò với bất kỳ ai, Lucian luôn tự đặt ra giới hạn là chỉ hôn thôi. "Mình giới hạn như vậy không phải vì mình cho rằng những cử chỉ âu yếm khác là không tốt. Nhưng bạn càng đắm chìm, bạn sẽ càng khó dừng lại… Mình đang chờ đợi mối quan hệ yêu thương đúng nghĩa với người sẽ là vợ mình, người mình thật sự yêu thương và muốn sống bên cạnh suốt đời. Nghe có vẻ cổ lỗ sĩ, nhưng mình thật sự nghĩ vậy đấy".

ĐÚNG VẬY, TÌNH DỤC THẬT SỰ LÀ VẤN ĐỀ LỚN.

Yêu là chờ đợi

Mỗi mùa hè tôi đều đi trượt nước tại một hồ nước tuyệt đẹp nhưng lạnh cóng ở dãy Rocky. Tôi đã học cách bắt đầu trượt từ bến tàu thay vì dưới nước. Tôi đứng trên bến tàu, tay giữ lấy dây trượt trong khi chiếc tàu chầm chậm chạy đi và kéo theo sợi dây. Khi hầu hết phần dây chùng đã được kéo ra, tôi hét lên "vọt nào", chiếc tàu tăng tốc. Ngay khi sợi dây vừa bắt đầu được căng thẳng, tôi nhảy từ bến tàu xuống mặt nước và bắt đầu trượt.

Bạn phải tập đi tập lại rất nhiều lần mới có thể thực hành thành thục kỹ thuật này. Tôi đã học được rằng nếu bạn nhảy xuống quá sớm, khi còn lại quá nhiều dây chùng, bạn sẽ bị chìm xuống mặt nước lạnh cóng và sẽ bắt đầu thở gấp; còn nếu bạn nhảy xuống quá trễ và bị hụt dây, bạn sẽ bị kéo mạnh ra khỏi bến tàu và cánh tay bạn sẽ gần như bị giật ra khỏi khớp. Nếu chọn đúng thời điểm, bạn sẽ bước xuống nước một cách mượt mà và bắt đầu trượt mà không bị ướt. Đó là cảm giác tuyệt vời nhất trên đời.

Sự thân mật về thể xác cũng giống như vậy. Nếu bạn quan hệ sai thời điểm, bạn sẽ bị chìm trong làn nước băng giá hoặc bị giật trật khớp cánh tay. Nếu bạn thực hiện đúng thời điểm và với đúng người, bạn sẽ trải qua cảm giác tuyệt vời nhất trên đời. Thời điểm quyết định tất cả.

Tôi còn nhớ đã đọc một đoạn trả lời phỏng vấn của một chàng sinh viên đại học hai mươi mốt tuổi:

“Sự trong trắng đã từng là mối bận tâm lớn đối với tôi. Tôi đã không giữ gìn sự trong trắng của mình vì tôi không tìm ra đáp án cho câu hỏi: ‘Vì sao ta phải chờ đợi mà không quan hệ tình dục ngay?’. Tôi đã chịu thua bởi vì không thể đưa ra một câu trả lời thuyết phục.”

Đó là một câu hỏi hay. Nếu bạn cũng không có một câu trả lời thuyết phục, hãy thử xem xét những lý do dưới đây.

VÌ ĐỨA TRẺ

Khả năng tạo ra sự sống của bạn cũng giống như một que diêm. Một que diêm có thể thắp sáng một căn phòng tối, nhưng que diêm này cũng có thể thiêu rụi ngôi nhà của bạn. Tương tự như vậy, khả năng tạo ra sự sống của bạn có thể tạo nên những điều tốt đẹp nhưng cũng có thể gây ra những hậu quả tai hại.

Mỗi lần bạn quan hệ tình dục là mỗi lần bạn đang đùa với lửa vì rất có thể bạn sẽ tạo ra một đứa trẻ trong khi bản thân bạn chưa sẵn sàng. Một đứa trẻ phải chào đời mà không có một người cha tận tụy hay được sinh ra với một người mẹ chưa học xong trung học thật không công bằng với em. Một số bạn gái chấp nhận mang thai chỉ vì việc có em bé khiến họ được chú ý và được yêu thương. Rất có thể họ sẽ được như ý nguyện. Nhưng chuyện này thật bất công cho đứa trẻ. Các em cần mọi điều kiện thuận lợi để lớn lên trên thế giới này.

Rất nhiều em bé lớn lên mà không có cha. May mắn thay, có rất nhiều bà mẹ làm tốt vai trò mẹ đơn thân của mình. Nếu bạn không may lớn lên mà không có cha, bạn vẫn có thể trở thành người phá vỡ vòng lẩn quẩn và trở thành người cha mà chính bản thân bạn luôn ao ước có được. Có thể bạn có biết diễn viên James Earl Jones - diễn viên lồng tiếng vai Darth Vader trong bộ phim *Chiến tranh giữa các vì sao.* Mới đây, anh đã nhận được giải thưởng từ Tổ chức Những người cha Quốc gia. Anh đã phát biểu: “Đối với tôi, giải thưởng này có ý nghĩa hơn bất kỳ giải thưởng về diễn xuất nào tôi từng nhận được. Tôi chưa bao giờ biết mặt cha mình. Cha tôi cũng chưa bao giờ biết mặt cha ông ấy. Nhưng con trai tôi thì biết tôi”.

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG:
CÁC BẬC CHA MẸ, XIN HÃY ĐỌC THẬT CẨN THẬN NHÉ
CON LÀ MỘT EM BÉ HÀNG THẬT 100%.
XIN HÃY CHO CON MẶC ẤM, BẢO VỆ CON AN TOÀN VÀ CHO CON ĂN UỐNG ĐẦY ĐỦ. CHA MẸ CÀNG QUAN TÂM VÀ DÀNH NHIỀU THỜI GIAN CHO CON, CON SẼ CÀNG LỚN LÊN KHỎE MẠNH. CON THÍCH CHƠI ĐÙA, CA HÁT, NHẢY MÚA, TRÒ CHUYỆN, DẠO CHƠI VÀ VIẾT NGUỆCH NGOẠC. THỈNH THOẢNG, CON CŨNG CẦN ĐƯỢC DẠY DỖ NGHIÊM KHẮC. CON SẼ TRƯỞNG THÀNH THEO CÁCH TỐT NHẤT NẾU ĐƯỢC NUÔI DẠY BỞI CẢ CHA VÀ MẸ.
KÍCH CỠ CỦA CON CÓ THỂ RẤT ĐA DẠNG.

Đừng mạo hiểm đưa một đứa trẻ vào đời cho đến khi bạn sẵn sàng trở thành một người cha, người mẹ tuyệt vời. Hãy trao cho con bạn cơ hội thành công tốt nhất có thể. Hãy chờ đợi vì đứa trẻ.

VÌ MỐI QUAN HỆ

Các mối quan hệ thường tiến triển theo hai hướng khác nhau. Cả hai hướng đều bắt đầu từ **sự thu hút**. Có rất nhiều thứ khác nhau có thể cuốn hút ta và khiến chúng ta rung động - một ánh nhìn, một cử chỉ, một giọng nói. Nhưng từ điểm xuất phát này, mối quan hệ phát triển theo hướng nào là tùy thuộc ở chúng ta. **Đam mê thể xác ích kỷ**thường bắt đầu bằng **sự mê đắm**, một cảm giác rất giống với tình yêu chân thành, nhưng vốn dĩ chỉ là một rung động thoáng qua. Những cảm xúc ám ảnh ấy thường rất chóng tàn. Không bao lâu sau, chúng ta sẽ lại tìm kiếm một ngọn lửa đam mê khác. Bước tiến tiếp theo khi mối quan hệ của bạn đi theo con đường đam mê **thể xác** chính là **quan hệ tình dục**, bởi vì việc này mang đến cảm giác tốt đẹp và có vẻ như là một bước đi hợp lý trong sự tiến triển của mối quan hệ. Bạn cho rằng đó là tình yêu, nhưng thật ra đó chỉ là đam mê thể xác. Khi một mối quan hệ về cơ bản chỉ được xây dựng dựa trên quan hệ thể xác, sau cùng, việc **chia tay** là không thể tránh khỏi.

Nếu bạn muốn xây dựng một mối quan hệ tình cảm bền vững, hãy đi theo con đường **tình yêu vị tha**. Mối quan hệ như thế được khởi đầu trên nền tảng **tình bạn**. Bạn tìm hiểu và bắt đầu thấy thích một người mà không bận tâm đến việc gần gũi thể xác với họ. **Sự gắn kết** được hình thành khi bạn bắt đầu thấu hiểu và quan tâm người đó ở một mức độ sâu sắc hơn, bạn biết hy vọng, ước mơ, nỗi sợ và niềm tin của họ. Trong quá trình này, hai người có thể trao nhau những cái ôm và những nụ hôn, nhưng việc này được thúc đẩy bởi tình cảm và sự trân trọng hai người dành cho nhau, chứ không phải ham muốn thể xác. **Sự cam kết** xuất hiện khi hai bạn mong muốn chia sẻ cuộc sống với nhau trong một mối quan hệ dài lâu, đầy trách nhiệm, đó chính là **hôn nhân**. Ở giai đoạn này, tình dục là một điều thật tốt đẹp và viên mãn.

Hoon, một bạn trẻ mười bảy tuổi ở Hàn Quốc, đã chia sẻ về việc cậu phải chọn lựa phát triển mối quan hệ của mình theo hướng nào như sau:

Mình đã hẹn hò với bạn gái được hơn sáu tháng. Như hầu hết các bạn trai ở lứa tuổi của mình, mình cũng khá tò mò và có nhiều thắc mắc về tình dục. Mình nghe bạn bè nói rằng quan hệ tình dục rất tuyệt, nên mình nghĩ mình sẽ thử khi có cơ hội.

Một hôm, chỉ có mình và bạn gái ở nhà, sau khi xem tivi, mình bắt tay thực hiện kế hoạch. Khi hôn cô ấy, mình nhìn vào mắt cô ấy. Đôi mắt bạn gái mình ngập tràn nỗi sợ hãi và điều này đã khiến mình giật mình. Mình phải dừng lại và hỏi cô ấy: "Có gì không ổn à?".

Cô ấy nói: "Không, không có gì. Em chỉ quá căng thẳng thôi. Bọn mình chưa đủ lớn".

Lúc bấy giờ cô ấy hai mươi tuổi, mình thậm chí còn nhỏ tuổi hơn, nhưng mình vẫn trấn an cô ấy rằng bọn mình đã đủ lớn. Thế nhưng, những lời cô ấy nói sau đó đã hoàn toàn thay đổi suy nghĩ của mình về việc quan hệ tình dục. Cô ấy muốn dành điều đặc biệt ấy cho người sau này cô ấy kết hôn cùng. Cô ấy cũng nghĩ về những hậu quả của việc mang thai ngoài ý muốn. Cô ấy thú nhận rằng cô ấy không muốn chuyện quan hệ tình dục hấp tấp sẽ trở thành trở ngại trong mối quan hệ của bọn mình.

Những lời này đã giúp mình nhận ra ý nghĩa thật sự của tình dục đối với cả hai. Mình đã trao cô ấy một cái ôm thật chặt để thể hiện tình yêu của mình với cô ấy và cảm thấy mối quan hệ của bọn mình ấm áp hơn bao giờ hết.

Vậy đến mức nào được xem là quá giới hạn? Mọi người thường cho rằng một khi bạn bắt đầu một nụ hôn đầy đam mê và trở nên rạo rực, bạn sẽ khó mà hạ nhiệt và mọi việc sẽ cứ thế bị đẩy tới. Thế nên, tốt nhất chúng ta không nên vượt quá những cái ôm nhanh và hôn nhẹ. Nếu bạn muốn duy trì một mối quan hệ lành mạnh, tránh được rủi ro mang thai ngoài ý muốn, mắc các bệnh lây lan qua đường tình dục và tổn thương cảm xúc, hãy sống ở phía trên lằn ranh. Hãy trao cho nhau tình cảm trìu mến và để dành đam mê thể xác về sau.

Sống trên lằn ranh giới hạn

TÌNH CẢM THƯƠNG MẾN
Nắm tay
Ôm
Ôm nhanh và hôn nhẹ
ĐAM MÊ THỂ XÁC
Âu yếm quá đà, hôn sâu
Sờ soạng và mơn trớn
Giao hợp, quan hệ bằng đường miệng,
các hình thức quan hệ tình dục khác

Bạn không tự nhiên sống bên trên lằn ranh giới hạn, bạn phải chủ động thực hiện điều này. Bằng cách nào ư? Bằng cách tự đặt ra những nguyên tắc cho chính mình. Khi tôi bắt đầu hẹn hò nghiêm túc vào thời đại học, tôi đã phải tự đặt ra một số nguyên tắc cho bản thân để không vượt quá giới hạn, chẳng hạn như không hẹn hò với những cô gái có tiếng là dễ dãi. Một chàng trai trẻ nói: "Người ta dạy bạn về tình dục, nhưng không ai nói gì đến các nguyên tắc". Dưới đây là ba cách hiệu quả giúp bạn không vượt quá giới hạn.

• **Thiết lập các mục tiêu và viết lời xác quyết** *nêu rõ những gì bạn muốn đạt được. Những thứ này sẽ cho bạn thêm sức mạnh để nói không với những điều bạn không thật sự muốn làm.*

• **Tránh những tình huống nhạy cảm nhiều rủi ro** *khiến bạn dễ ngã lòng, chẳng hạn như khi ở trong phòng một mình với bạn trai/bạn gái mình.*

• **Đừng để đầu óc bị ám ảnh** *bởi những hình ảnh khơi gợi về tình dục, những bài hát và phim ảnh bạo lực và bất cứ loại hình ảnh khỏa thân nào có ảnh hưởng đến suy nghĩ và hành động của bạn.*

Hãy dành thời gian để tưởng tượng về người bạn mong muốn sẽ kết hôn về sau. Trông người đó như thế nào? Người đó có vui tính, thông minh và tử tế không? Bạn hy vọng người đó đang sống như thế nào trong hiện tại? Liệu bạn có phiền không khi biết người đó đàn đúm mỗi cuối tuần và có đến năm, mười hay mười lăm bạn tình khác nhau chỉ trong vòng vài năm? Liệu bạn có thấy vui khi biết người đó đang giữ mình để chờ đợi bạn? Sao bạn không sống cuộc đời của mình theo cách bạn mong muốn người kia sẽ sống đời của họ? Hãy chờ đợi tình yêu đích thực của bạn.

VÌ TỰ DO

Bạn có thường đi thả diều không? Bạn có thấy khi con diều đang bay cao, chính lực căng của dây đã giữ cho con diều không rơi xuống? Nếu bạn cắt sợi dây, tức bạn cắt đứt lực níu giữ, con diều sẽ đâm đầu xuống đất.

Trong tình yêu cũng vậy. Sự kiềm chế giúp duy trì tình yêu và các mối quan hệ. Có nhiều lúc chúng ta sẽ tự hỏi tại sao chúng ta lại không giải phóng những ham muốn đang sôi sục trong cơ thể mình. Câu trả lời là các nguyên tắc và sự kiềm chế không giới hạn chúng ta, mà ngược lại, chúng mang lại cho chúng ta sự tự do. Nếu bạn biết giữ mình và không quan hệ tình dục sớm, bạn sẽ tự do thoát khỏi những lo lắng, cảm giác hối hận, nguy cơ bệnh tật, khả năng mang thai ngoài ý muốn hoặc những trách nhiệm mà bạn chưa sẵn sàng lãnh nhận.

Maisey, một học sinh trường Trung học California, chia sẻ:

Hiện tại, mình chưa quan hệ tình dục. Mình tin rằng mình nên chờ đợi đến khi kết hôn. Mình không muốn cả đời phải lo lắng về các căn bệnh lây lan qua đường tình dục. Mình muốn được tự do làm bất cứ điều gì mình muốn. Mình có một người bạn. Cô ấy đã quan hệ tình dục và đang rất lo lắng về nguy cơ nhiễm HIV hay các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục khác. Mình cứ cảm thấy "Ôi, cậu còn trẻ như vậy mà đã phải lo lắng về những chuyện này rồi". Mình không muốn phải lo lắng như bạn ấy hay lo về chuyện có con và không thể vô tư vui chơi được nữa.

Nếu bạn bước vào quan hệ tình cảm mà không có kế hoạch rõ ràng, chuyện gì cũng có thể xảy ra. Hơn 50% các nữ sinh lớp Mười Hai từng quan hệ tình dục nói rằng chuyện quan hệ tình dục là việc tự nhiên xảy đến. Thôi nào các cô gái, tôi phải vạch trần sự thật rằng trong hầu hết trường hợp, chính các em đã để các chàng trai gây áp lực với mình, buộc các em phải đồng ý quan hệ tình dục. Có thể các em đã cảm nhận được mình đang bị áp lực nhưng không biết phải từ chối thế nào.

Tôi có vài tuyệt chiêu phòng thân cho các em đây. Trong quyển sách *The Truth about Sex by High School Senior* (tạm dịch: *Sự thật về tình dục trong mắt các nữ sinh cuối cấp*), Kristen Anderson sẽ cung cấp cho các em một vài cách đối đáp khôn ngoan trước những chiêu bài mà các chàng trai thường sử dụng để chiếm đoạt các em. Những hướng dẫn này cũng có thể được áp dụng trong trường hợp các bạn nam bị bạn gái mình gây áp lực.

CHIÊU BÀI: "Thôi mà cưng, hãy để mối quan hệ của chúng ta trở nên sâu sắc, gắn bó hơn nào."

ĐÁP TRẢ: "Em nghĩ tình dục sẽ chỉ hủy hoại những gì mà chúng ta đang có thôi, chứ không làm cho thứ gì tốt đẹp hơn đâu."

"Sao lại không chứ? Anh không hiểu."

"Chỉ là em không muốn." (Đó là tất cả những gì bạn cần giải thích.)

"Có lẽ chúng ta nên chia tay cho tới khi em thật sự trưởng thành."

"Có lẽ chúng ta nên chia tay cho tới khi anh thật sự trưởng thành."

"Em sẽ đợi đến khi em kết hôn ư? Anh thậm chí còn không biết liệu anh có kết hôn không nữa."

“Tiếc quá, nếu vậy anh sẽ không bao giờ có cơ hội quan hệ với em đâu.”

“Trong số tất cả những cô nàng thích anh, anh đã chọn em.”

“Em nghĩ anh có gu lắm đấy.”

“Trước đây em cũng đã từng quan hệ rồi mà. Thế tại sao bây giờ lại không được?”

“Vấn đề là em đã quan hệ và giờ đây em cảm thấy hối tiếc vì điều đó. Em không muốn phải hối tiếc thêm lần nữa.”

“Cứ thư giãn và để mọi thứ tự nhiên diễn ra thôi.”

(Nếu bạn đang thấy căng thẳng, chắc hẳn phải có lý do. Tâm trí và cơ thể bạn đang cố gắng nói gì đó với bạn. Hãy tôn trọng trực giác của mình và nhanh chóng rời khỏi đó.)

“Nếu yêu anh, em phải quan hệ với anh chứ.”

“Nếu yêu em, anh sẽ không gây áp lực với em như vậy.”

Dù bạn lựa chọn làm gì đi nữa, cũng đừng đổi ý chỉ vì áp lực ngay tại thời điểm đó. Một quý cô hay quý ông thực thụ sẽ không ép bạn làm những việc bạn không muốn làm. Hãy chờ đợi vì sự tự do.

Đáng để chờ

Dưới đây là hai lá thư của hai bạn trẻ đã sẵn lòng chia sẻ về lý do họ chọn chờ đợi.

Gửi đến: Những chàng trai cho rằng phải quan hệ tình dục thì mới bình thường

Từ: Một chàng trai đã nói không với quan hệ tình dục và thấy rất thoải mái với quyết định đó

Mình luôn được cha mẹ dạy rằng cơ thể mình là một ngôi đền thiêng liêng và chuyện tình dục phải được dành cho hôn nhân. Bên cạnh đó, những thông tin về các bệnh lây lan qua đường tình dục mẹ dạy cho mình khiến mình thấy rất sợ và điều này đã thuyết phục mình tuân thủ cam kết giữ mình cho đến khi kết hôn.

Sau khi tốt nghiệp trung học, mình nhận được học bổng đến chơi bóng cho Đại học Temple. Đội bóng của mình có một nhóm bạn nam rất tuyệt, nhưng mình không quen biết ai, thế nên mình phải tái thiết

lập các mối quan hệ xã hội. Ban đầu, một số người bạn thân thiết tỏ ra tôn trọng niềm tin của mình nhưng họ không biết mình có nghiêm túc về việc "giữ mình" hay không, bởi trước đây họ chưa từng gặp ai có cam kết như mình cả. Hiện tại, mình đã có những người bạn tuyệt vời có cùng chuẩn mực sống. Mình rất vui khi được kết giao với những người có cùng quan điểm với mình về chuyện tình dục trước hôn nhân.

Mình từng quen vài người bạn gái, mình cũng gặp gỡ khá nhiều người, và mình không gặp phải vấn đề gì về chuyện tình dục cả bởi vì những cô gái mình gặp đều biết trước về quan điểm của mình và rất tôn trọng quan điểm đó. Bọn mình kết nối với nhau ở những khía cạnh khác, không chỉ riêng về tình dục. Nhờ vậy, mình có cơ hội hiểu rõ họ hơn. Thỉnh thoảng, họ cũng hỏi làm thế nào mình có thể kiềm chế được bản thân. Mình luôn trả lời rằng nếu bạn thật sự tin tưởng một điều gì đó, bạn sẽ không muốn phá vỡ cam kết của mình, đúng thế không? Mình mong chờ cuộc hôn nhân trong tương lai và mong chờ việc xây đắp một gia đình với người mình đã giữ gìn bản thân để dành tặng họ.

Gửi đến: Các cô gái đang bị áp lực phải quan hệ tình dục

Từ: Sue Simmerman, một cô gái từng ở trong hoàn cảnh như thế

Thời học cấp hai, mình hoàn toàn không gặp khó khăn gì khi quyết định không quan hệ tình dục trước hôn nhân, nhưng khi mình lên cấp ba, quyết định này thật sự trở thành vấn đề với mình. Rất nhiều bạn bè của mình bắt đầu quan hệ tình dục với các nam sinh lớp trên.

Mình chỉ quen một người bạn trai từ năm học lớp Tám cho đến năm nhất đại học (khoảng năm năm rưỡi), vì vậy, thay vì phải từ chối rất nhiều người, mình chỉ phải từ chối mỗi người bạn trai này thôi. Mình phải thừa nhận rằng có vài lần mình suýt bỏ cuộc đơn giản vì mình quá mệt mỏi khi phải tranh cãi với anh ta hết lần này đến lần khác cùng vì một câu chuyện và cùng một vấn đề.

Có nhiều lúc, vì quá bực bội, mình đã nói: "Thôi được rồi, sao cũng được. Em sẽ làm chuyện ấy với anh được chưa?". May thay, mình luôn nhanh chóng suy nghĩ lại và nói: "Anh biết không, em sẽ không chịu thua anh và để anh hủy hoại trải nghiệm đặc biệt này của em, vì nếu làm thế, em sẽ vô cùng thất vọng về bản thân". Sau đó, mình thường xin lỗi anh ta vì niềm tin của mình. Mình cực kỳ ghét việc này và hoàn toàn hối hận về sau vì đã làm thế. Thật may mắn, cuối cùng mình cũng nhận ra đó là một mối quan hệ không lành mạnh, thiếu trưởng thành và mình đã có đủ can đảm để kết thúc mối quan hệ đó.

Hiện tại, mình mười chín tuổi và chưa có ngày nào mình phải hối tiếc về quyết định "giữ gìn" của mình cả. Thật ra, mình càng ngày càng thấy hạnh phúc hơn nhờ quyết định ấy. Giờ mình đã có một người bạn trai mới - người hoàn toàn tôn trọng quyết định của mình và không tranh cãi với mình về quyết định ấy. Mối quan hệ của bọn mình rất tuyệt vời.

Nếu ngoài kia có một cô gái đang phải đấu tranh nội tâm về việc có nên "giữ gìn" hay không, mình sẽ chia sẻ từ kinh nghiệm bản thân: Hãy thành thật về những điều bạn muốn dành cho bản thân. Nếu bạn bè hoặc bạn trai của bạn không chấp nhận quyết định của bạn và chọc ghẹo bạn vì điều đó, họ không phải là những người bạn tốt.

Dưới đây là những ưu thế của việc chờ đợi mình đã nghiệm ra được:

1. *Mình có một món quà đặc biệt để dành tặng cho người mình sẽ kết hôn.*

2. *Mình đã tránh được những tổn thương tâm lý mà mình từng chứng kiến một số bạn bè của mình phải trải qua sau khi quan hệ tình dục với nhiều người khác nhau và thậm chí còn bị lợi dụng.*

3. *Mình tránh được tai tiếng.*

4. *Mình đã học hỏi được rất nhiều về lòng tự trọng.*

5. *Mình học được khả năng tự kiềm chế.*

6. *Mình biết rằng quyết định của mình hợp với ý Chúa, gia đình và bản thân mình.*

7. *Không như nhiều người bạn của mình, mình không phải lo lắng về nguy cơ bệnh tật và mang thai ngoài ý muốn.*

Hiệu ứng Domino

Nếu bạn từng có nhiều bạn tình, bạn đang ở trong một mối quan hệ mà bạn bị ngược đãi, bạn đánh mất lòng tự trọng hay bạn đã mang thai hoặc làm người khác mang thai… vậy thì sao đây?

Bất kể bạn làm gì, đừng để các khía cạnh trong cuộc sống của bạn rơi vào tình trạng đổ ngã hàng loạt như một dãy các quân cờ domino, chính là khi sự hối tiếc này dẫn đến sự hối tiếc khác, cứ liên tục như vậy. Có những lúc chúng ta nghĩ: "Tiêu tùng hết rồi. Giờ chuyện có ra sao thì mình cũng mặc kệ". Hãy nhớ, một lựa chọn sai lầm vẫn tốt hơn hai hay ba lựa chọn sai lầm. Nếu bạn đã

trót làm một điều khiến bạn phải hối tiếc, hãy dừng hiệu ứng Domino lại bằng cách kiểm soát bản thân và đừng mắc thêm sai lầm nào nữa.

Hãy nhớ rằng ngày hôm nay sẽ không kéo dài mãi mãi. Hoàn cảnh khó khăn hiện tại của bạn sẽ trở nên tốt đẹp hơn nếu bạn chịu sửa đổi bản thân. Mọi thứ sẽ đổi thay, mọi người có thể tha thứ, những con tim có thể lành lặn trở lại và cuộc sống sẽ lại tươi đẹp.

Chúng ta hãy cùng xem Andrea Small đã ngăn không cho những quân cờ domino của cô ấy tiếp tục ngã như thế nào nhé.

Mình trở thành mẹ của một bé gái khi chỉ mới mười lăm tuổi. Năm mình mười sáu tuổi, hai mẹ con mình sống ở một căn hộ nhỏ trong thành phố và mình phải đi làm để lo cho cuộc sống của cả hai. Mình chưa từng học trung học, nhưng mình đã dành rất nhiều thời gian lê la ở hiệu sách Barnes & Noble và đọc sách về mọi chủ đề. Mình lấy được bằng GED[4] và điểm thi SAT của mình cũng khá cao, thế là mình đã được nhận vào đại học sớm hơn một năm so với các bạn học trung học. Một năm sau đó, mình bắt đầu học tại Đại học Virginia.

Mình vừa học vừa làm thêm tại một quán cà phê suốt thời đại học. Con gái mình được gửi đi nhà trẻ. Vào buổi tối, con bé phải nghe mình đọc Tuyển tập Văn học Anh thay vì truyện Goodnight Moon, bởi vì đó là bài tập về nhà của mình!

Năm tháng trôi qua, con mình đã bước sang tuổi mười bốn và con bé luôn giành được vị trí danh giá trong các đợt xếp hạng học lực. Con bé giờ là chị cả trong số bốn đứa con xinh đẹp, thông minh và học giỏi của mình.

Mình đã học được rằng chúng ta không thể sống mãi trong một thành công hay thất bại nào đó. Chúng ta sẽ luôn phải đối mặt với những

thách thức mới và cuộc sống không bao giờ diễn ra đúng như mong muốn của chúng ta. Và chính nhờ điều đó mà cuộc sống mới không nhàm chán.

[4] GED (viết tắt của General Educational Development) là một loại chứng chỉ tương đương bằng tốt nghiệp trung học.

Tôi có thể kể thêm nhiều câu chuyện nữa về những bạn trẻ đã vực dậy thành công cuộc đời mình sau khi đưa ra một quyết định sai lầm. Chẳng hạn, một cô gái sinh con khi chưa kết hôn đã quyết định để một cặp vợ chồng yêu quý trẻ em nhận con mình làm con nuôi bởi vì cô ấy muốn con mình được sống một cuộc sống tốt đẹp hơn; một người cha trẻ đã quyết định kết hôn với cô gái đã mang thai với mình và trở thành một người chồng, người cha tận tụy; một bạn trẻ quan hệ tình dục khi còn quá trẻ và phải chịu tai tiếng về việc đó đã thay đổi hoàn toàn quan điểm về tình dục và xây dựng các mối quan hệ tình cảm sau đó theo cách hoàn toàn khác.

Nếu bạn bắt đầu quan hệ tình dục khi còn rất trẻ, vẫn duy trì điều đó cho đến hiện tại và bắt đầu cảm thấy hối hận về chuyện đó, không bao giờ là quá muộn để quên đi quá khứ và làm lại từ đầu.

TÌNH YÊU ĐÍCH THỰC

Chúng ta đã đi đến phần cuối của chương này. Tôi hy vọng bạn không cảm thấy khó chịu bởi các quan điểm và sự thẳng thắn của tôi. Mong muốn duy nhất của tôi là giúp bạn chuẩn bị thật tốt trong hành trình tìm kiếm tình yêu đích thực của mình.

Về phần tôi, tôi luôn gặp khó khăn khi phải đưa ra những quyết định lớn. Tôi đã từng thắc mắc không biết liệu mình có kết hôn không. Thế rồi khi vào đại học, tôi đã gặp một cô gái tôi thật sự rất thích, tên cô ấy là Rebecca.

Tôi chưa bao giờ ngờ đến việc này, nhưng tôi đã yêu cô ấy, mạnh dạn đưa ra quyết định và rồi kết hôn với cô ấy. Một trong những điều hay ho nhất chính là trước khi kết hôn, chúng tôi đã có một mối quan hệ tình cảm tuyệt vời dựa trên tình bạn và tình yêu, chứ không chỉ dựa trên đam mê thể xác. Đây chính là điều tạo nên mọi sự khác biệt.

HẸN HÒ VÀ TÌNH DỤC
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
Hẹn hò khôn ngoan
Xem tình dục là chuyện hệ trọng
Chờ đợi tình yêu đích thực và sự cam kết
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
Hẹn hò bừa bãi
Xem tình dục như món đồ chơi
Chơi bời như thể không có ngày mai

Có hai con đường để bạn lựa chọn. Tôi hy vọng bạn sẽ chọn con đường đúng đắn bằng cách hẹn hò khôn ngoan, xem tình dục và sự thân mật là chuyện hệ trọng, kiên nhẫn chờ đợi tình yêu và sự cam kết. Tôi hứa là bạn sẽ không bao giờ phải hối hận đâu. Hãy tin tôi, việc bị tan nát cõi lòng, cảm thấy bị lợi dụng, phải lãnh trách nhiệm nuôi con khi thật ra bạn vẫn chưa kịp trưởng thành hay phải nói với vị hôn phu/hôn thê tương lai của mình: "Em/anh xin lỗi, nhưng em/anh bị mắc bệnh tình dục hồi còn học trung học" không phải là những chuyện bạn muốn trải qua đâu.

Hãy lựa chọn thật khôn ngoan.

Hãy cẩn thận với những nụ hôn của mình.

Và luôn nhớ rằng tình yêu hoàn toàn xứng đáng để chúng ta chờ đợi.

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Nếu bạn từng thắc mắc về bồ đà, cần sa, thuốc lắc… bạn sẽ sớm được biết thôi. Hãy đọc tiếp nhé.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Hãy lên kế hoạch cho một buổi hẹn hò độc đáo và vui vẻ. Hãy thử tìm kiếm thêm nhiều ý tưởng thú vị trên mạng.

2. Nếu bạn biết có ai đó đang phải chịu đựng một mối quan hệ ngược đãi, hãy cho họ mượn quyển sách này và chỉ họ đọc phần "Hẹn hò khôn ngoan". Hãy luôn ủng hộ và nhắc nhở người bạn ấy rằng không ai đáng bị ngược đãi cả.

3. Hãy xem bộ phim *A walk to Remember*. Trong lúc xem, hãy tự hỏi: Bạn muốn sống theo những tiêu chuẩn nào?

4. Hãy chia sẻ **6 Hướng dẫn hẹn hò thông minh** với một người nào đó - anh chị em, cha mẹ, hay bạn bè.

5. Hãy viết ra năm lý do thuyết phục cho việc trì hoãn quan hệ tình dục.

_____

_____

_____

6. Hãy đăng tải khẩu hiệu: **"Thời điểm quyết định tất cả!".**

7. Hãy viết ra những câu đối đáp dành cho những người đang cố tình lợi dụng bạn. Hãy thực hành nói những câu nói ấy trước gương hoặc thực hành với con thú nhồi bông xấu xí nhất của bạn.

8. Hãy vẽ một đường thẳng trên gương của bạn bằng thỏi son hoặc bút sáp màu để tự nhắc bản thân phải sống bên trên lằn ranh. Hãy dành cho nhau tình cảm trong sáng và để dành đam mê tình dục về sau.

9. Nếu mối quan hệ của bạn chỉ dựa trên ham muốn thể xác, hãy biến mối quan hệ này thành mối quan hệ dựa trên tình bạn. Nếu bản chất đó là một mối quan hệ lành mạnh, nó sẽ tồn tại được. Còn nếu mối quan hệ này chỉ dựa trên đam mê nhất thời, nó sẽ tiêu tan. Dù sự việc có diễn biến theo hướng nào đi nữa, bạn cũng là người được lợi.

10. Hãy tưởng tượng về người bạn sẽ kết hôn trong tương lai. Bạn hy vọng họ đang sống cuộc đời họ như thế nào, đặc biệt là trong việc hẹn hò và tình dục?

Tôi hy vọng người yêu trong tương lai của tôi…

_____

_____

_____

Quyết định 5
Nạn nghiện ngập

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn nên biết về Nạn nghiện ngập...

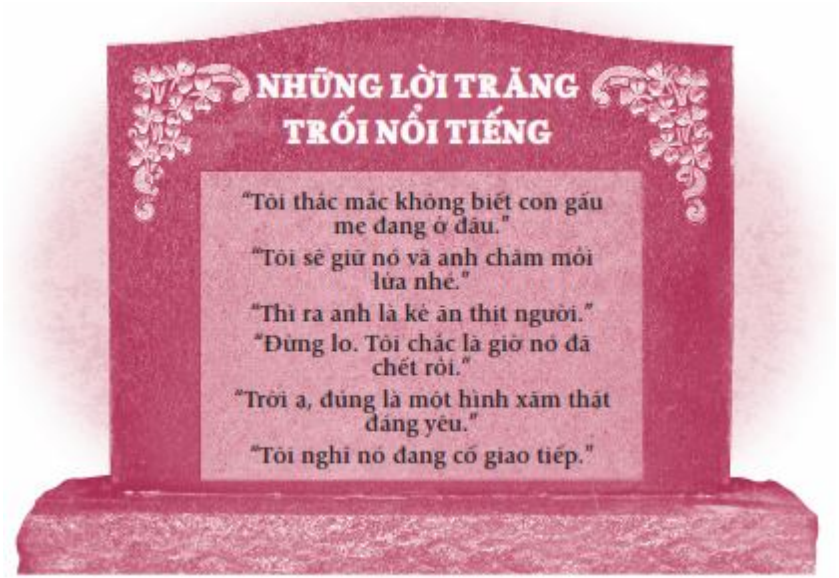
10. Nghiện ngập không phải lúc nào cũng xấu. Hãy nghiện việc hoàn thành bài tập về nhà đúng hạn bạn nhé.
- JASON ORMOND, 16 TUỔI, OREM, UTAH
9. Những món gây nghiện đều rất tốn tiền, nguy hiểm cho sức khỏe, gây tổn hại cho gia đình, làm người ta tử vong và rất khó từ bỏ.
- JOY WU, 16 TUỔI, SINGAPORE
7. Bí quyết của hầu hết mọi chuyện trong cuộc sống chính là sự điều độ. Bất cứ việc gì quá mức, kể cả tập thể dục, cũng sẽ gây hại cho cơ thể và nhân cách của bạn.
- PAUL JONES, 19 TUỔI, XU WALES
6. Nghiện ngập là dấu hiệu của một vấn đề lớn hơn. Bạn sẽ không bao giờ vượt qua được nạn nghiện ngập nếu bạn không tìm ra và giải quyết được vấn đề thật sự ấy.
- MARTIN PALMER, 19 TUỔI, HONOLULU, HAWAII
8. Uống rượu bia không phải là phép xã giao.
- MUHAMMAD FAIZ GIN ABDUL RAHMAT MORDIFFI, 18 TUỔI
5. Nếu một người nghiện một thứ gì đó, anh ta sẽ trở thành nô lệ của thứ anh ta nghiện.
- SHAHD BAKIR, 16 TUỔI, RAMALLAH, PALESTINE
4. Hãy mạnh mẽ rồi bỏ những người bạn gây áp lực bắt bạn phải bước chân vào con đường nghiện ngập.
- LOGAN KENDELL, 19 TUỔI, POCATELLO, IDAHO
3. Hút thuốc là sẽ giết chết bạn và bạn bè của bạn... Đừng hút thuốc vì mùi của thuốc là thật kinh khủng. - Aimee Peyton, 17 tuổi, Tacoma, Washington
2. Những người bạn mà bạn kết giao thông qua việc nghiện ngập chỉ thích bạn vì bạn là một phần của sự nghiện ngập ấy mà thôi. Họ không phải là bạn bè đích thực đâu.
- JENNIFER HASTIE, 18 TUỔI, GULLANE, SCOTLAND
1. Sử dụng ma túy không hề có vẻ sành điệu hay ngầu gì cả. Đây là việc rất nguy hiểm, liều lĩnh và có thể khiến bạn mất mạng như chơi.
- KANCHAN KAICKER, 15 TUỔI, GURGAON, ẤN ĐỘ

Hút thuốc vừa có hại cho chính bạn mà vừa ảnh hưởng đến

những người xung quanh.

- Nữ diễn viên Brooke Shields

Dưới đây là những lời "trăng trối" nổi tiếng của một số người ngay trước khi trút hơi thở cuối cùng.


NHỮNG LỜI TRĂNG TRỐI NỔI TIẾNG
"Tôi thắc mắc không biết con gấu mẹ đang ở đâu."
"Tôi sẽ giữ nó và anh châm mồi lửa nhé."
"Thì ra anh là kẻ ăn thịt người."
"Đừng lo. Tôi chắc là giờ nó đã chết rồi."
"Trời ạ, đúng là một hình xăm thật đáng yêu."
"Tôi nghĩ nó đang có giao tiếp."

Còn dưới đây là một số lời "trăng trối" nổi tiếng của các bạn trẻ trước khi bước vào con đường nghiện ngập.

• *"Không đâu bồ, thứ này hoàn toàn tự nhiên và an toàn. Chính vì vậy mà mọi người mới gọi đây là thảo dược."*

• *"Chỉ một lần sẽ không sao đâu mà."*

• *"Ai cũng làm vậy hết."*

• *"Mình có thể cai bất cứ lúc nào mà."*

• *"Cậu chỉ sống có một lần thôi."*

• *"Đời tôi mà. Tôi có làm hại đến ai đâu."*

Bạn có thể nghiện rất nhiều thứ, bao gồm thuốc lá, rượu, chất cấm, thuốc bán theo toa, thức ăn, ngủ, chứng rối loạn ăn uống, chi tiêu hoang phí, những nỗi ám ảnh, tivi, trò chơi điện tử, mạng Internet, tình dục, văn hóa phẩm đồi trụy, cờ bạc hay chứng tự

làm tổn thương bản thân... Nhiều thói nghiện ngập trong số này không quá nghiêm trọng và không thật sự gây tổn hại đến bạn, chẳng hạn như việc nghiện một trò chơi điện tử hay nghiện một loại kẹo nào đó. Những việc này giống sở thích hơn là nghiện. Trong khi đó, một số thói nghiện khác nghiêm trọng hơn và có thể gây hại cho não, khiến bạn làm những việc xuẩn ngốc hoặc thậm chí giết chết bạn.

Chúng ta đang sống trong một xã hội đầy rẫy thói nghiện ngập. Trong những khảo sát tôi gửi đến các bạn trẻ, việc uống rượu bia, hút thuốc và sử dụng ma túy luôn được nhắc đến khi các bạn nói về những thách thức hàng đầu mình phải đối mặt. Ở nhiều trường học, đây chính là những thách thức hàng đầu.

Vậy tại sao chuyện nghiện ngập lại là chuyện nghiêm trọng như vậy? Hãy ngẫm nghĩ về câu chuyện dưới đây.

Trong Thế chiến thứ II, Viktor Frankl, một bác sĩ tâm lý người Do Thái, đã bị cầm tù trong một trại tập trung của Đức Quốc Xã. Cha mẹ, em trai và vợ của ông đã chết trong trại hoặc bị đưa vào hầm hơi ngạt. Bản thân Frankl cũng liên tục bị hành hạ. Ông phải chịu đựng những nỗi thống khổ không thể diễn tả bằng lời và luôn phập phồng lo sợ không biết khi nào thì đến lượt mình bị đưa vào hầm hơi ngạt.

Một ngày nọ, trong lúc bị nhốt một mình trong phòng, ông chợt nhận ra điều mà ông gọi là "tự do cuối cùng của con người" - thứ tự do bọn Đức Quốc Xã không thể tước đoạt của ông. Bọn chúng có thể giết cả gia đình ông, bọn chúng có thể hành hạ cơ thể ông, nhưng chỉ mình ông mới có thể quyết định xem những điều đó sẽ tác động đến ông như thế nào. *Ông được tự do lựa chọn cách phản ứng trước những việc xảy đến với mình.*

Để nuôi hy vọng, Frankl tưởng tượng hình ảnh chính ông đang giảng bài cho các sinh viên của mình sau khi ông được phóng thích khỏi các trại tập trung chết chóc. Ông nhìn thấy chính mình chia sẻ những trải nghiệm mà ông đã trải qua trong trại. Theo thời gian, ông đã trở thành nguồn cảm hứng cho các tù nhân khác quanh mình và giúp nhiều người tìm được ý nghĩa trong nỗi thống khổ họ đang chịu đựng. Cuối cùng, Frankl đã sống sót qua cuộc chiến và trở thành một người thầy và một tác giả tuyệt vời - giống như những gì ông đã hình dung.

Ngoài món quà là sự sống, bạn còn có một món quà tuyệt vời khác nữa, đó chính là quyền được lựa chọn. Nếu bạn bị nghiện một thứ

gì đó, tức là bạn đã từ bỏ quyền được lựa chọn của bạn - tự do của bạn. Bạn trở thành nô lệ và thứ bạn nghiện trở thành ông chủ. Khi thứ này bảo "Nhảy đi", bạn sẽ hỏi: "Nhảy cao đến đâu?". Đây chính là lý do lựa chọn của bạn về chuyện nghiện ngập là một trong những quyết định quan trọng nhất bạn phải đưa ra. Bạn có thể chọn con đường đúng đắn bằng cách tôn trọng cơ thể mình, nói "không" với chất gây nghiện ngay từ lần đầu tiên và tránh những thứ gây nghiện như tránh bệnh dịch; hoặc bạn có thể chọn con đường sai lầm bằng cách ngược đãi cơ thể mình, nghĩ rằng "chỉ một lần sẽ không sao" và sa vào nghiện ngập một thứ gì đó có hại.

Trong chương này, chúng ta sẽ tập trung vào những thói nghiện ngập nghiêm trọng, những thói nghiện ngập có thể thật sự phá hỏng đời bạn. Tôi phải xin lỗi trước vì giọng văn nặng nề của mình trong chương này. Bởi vì không có gì vui vẻ trong chuyện nghiện ngập cả, ngoại trừ mấy từ tiếng lóng nghe có vẻ sáng tạo dùng để chỉ ma túy và phần giới thiệu hết sức buồn cười của Brooke Shields khi cô được mời làm người phát ngôn cho một chiến dịch chống hút thuốc lá.

Chương này có ba phần. Phần **Ba thực tế tàn khốc** nói về những ảnh hưởng lâu dài mà các chất gây nghiện tác động đến bạn và những người khác. Phần **Sự thật, toàn bộ sự thật và không gì khác ngoài sự thật** sẽ cung cấp cho bạn những sự thật phũ phàng và tôi hy vọng rằng phần này có thể trả lời được hầu hết các câu hỏi của bạn về những chất gây nghiện phổ biến nhất. Trong phần **Triệt tận gốc**, chúng ta sẽ tìm hiểu cách tránh xa và vượt qua cơn nghiện. Phần này cũng nói về thứ mà tôi gọi là ma túy của thế kỷ 21.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ TÌNH HÌNH NGHIỆN NGẬP

Trước khi bạn đọc tiếp, hãy làm bài đánh giá sau đây để xem bạn đang ở trên con đường nào nhé.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Tôi quyết tâm sẽ không bao giờ đụng đến ma túy.	1	2	3	4	5
2. Tôi hoàn toàn không nghiện bài bạc, nghiện mua sắm, không ăn uống quá độ, cũng không xem tivi hay sử dụng Internet vô độ.	1	2	3	4	5
3. Tôi tự đưa ra những quyết định liên quan đến rượu bia, thuốc lá hay ma túy chứ không để mình bị ảnh hưởng bởi áp lực bạn bè.	1	2	3	4	5
4. Tôi đã không uống rượu và hút thuốc suốt ba mươi ngày qua.	1	2	3	4	5
5. Tôi tránh xa những nơi thường diễn ra hoạt động nhậu nhẹt và sử dụng ma túy.	1	2	3	4	5
6. Tôi tránh xa các nội dung khiêu dâm trên Internet.	1	2	3	4	5
7. Tôi giao du với những người bạn có cùng quan điểm về việc lạm dụng các chất kích thích.	1	2	3	4	5
8. Tôi khuyến khích bạn bè mình tránh xa các chất gây hại.	1	2	3	4	5
9. Tôi không bao giờ để bạn bè lái xe khi say rượu.	1	2	3	4	5
10. Tôi không mắc các chứng rối loạn ăn uống, như chứng biếng ăn hay cuồng ăn vô độ.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Hãy cộng tất cả điểm số của bạn lại để xem tình trạng của bạn hiện thế nào.

Từ 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên con đường đúng đắn. Hãy cứ tiếp tục phát huy nhé!

Từ 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Từ 20 - 29 điểm: Bạn đang đi trên con đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú tâm vào chương này.

Ba thực tế tàn khốc

Có ba thực tế tàn khốc liên quan đến các chất gây nghiện và các thói nghiện ngập mà tất cả chúng ta phải đối mặt.

Thực tế tàn khốc 1: Các thói nghiện ngập có thể trở nên mạnh mẽ hơn bạn

Tôi từng cho rằng những người nghiện ngập và lạm dụng thuốc thật yếu đuối và ích kỷ. Thế nhưng, khi càng tìm hiểu sâu hơn, tôi càng thấy hối tiếc vì sự thiếu hiểu biết của mình. Ngay cả những người giỏi giang và xán lạn nhất trong chúng ta vẫn có thể sa vào các thói nghiện ngập. Không ai miễn nhiễm với vấn nạn này cả. Có rất nhiều người tử tế bị nghiện rượu, nghiện bài bạc hoặc nghiện ma túy. Thật ra, họ không khác gì so với bạn và tôi. Họ cũng có hy vọng, có ước mơ. Điểm khác biệt duy nhất giữa họ và chúng ta chính là một vài quyết định sai lầm họ đã đưa ra trong những năm tháng tuổi trẻ.

Tôi có một anh bạn thân tên Phil. Anh ấy là một chàng trai tuyệt vời: thông minh, chân chất, trung thực. Tôi không hề biết anh ấy đã nghiện rượu suốt nhiều năm.

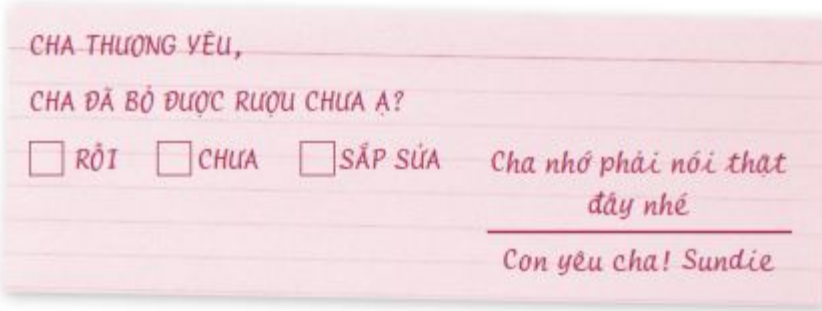
Năm mười ba tuổi, Phil phải vật lộn với chứng tự ti. Một ngày nọ, Phil lén lấy một chai rượu trên xe tải của một người bạn của cha anh. Anh giấu chai rượu vào trong áo khoác để đợi thời điểm thích hợp sẽ uống thử. Một tuần sau, Phil năn nỉ mẹ cho mình tham gia một buổi khiêu vũ ở địa phương và đó là thời cơ để anh thực hiện ý định của mình.

Chai rượu nhỏ nằm vừa vặn trong đôi giày bốt cao bồi của tôi khi tôi đến buổi khiêu vũ. Tôi đi thẳng vào nhà vệ sinh. Tôi uống thử một ngụm. Mặt tôi đỏ lên. Đột nhiên, tôi cảm nhận được một làn sóng thư giãn và lâng lâng. Sự xấu hổ và tự ti trong tôi dường như biến mất. Trong đầu tôi vang lên những tiếng cổ vũ mạnh mẽ thúc giục tôi uống thêm nữa. Tôi nghĩ rượu chính là liều thuốc giúp nâng cao lòng tự trọng của mình.

Kể từ hôm đó, Phil bắt đầu uống ngày một nhiều hơn. Anh thường xuyên trộm cắp và nói dối để có tiền mua rượu. Có nhiều lúc anh ấy hoàn toàn say khướt và có một lần anh ấy cùng mấy người bạn đã lái xe lao xuống vách núi trong lúc say xỉn và suýt bỏ mạng. Thế mà tai nạn đó vẫn chưa đủ để khiến anh ấy tỉnh ngộ.

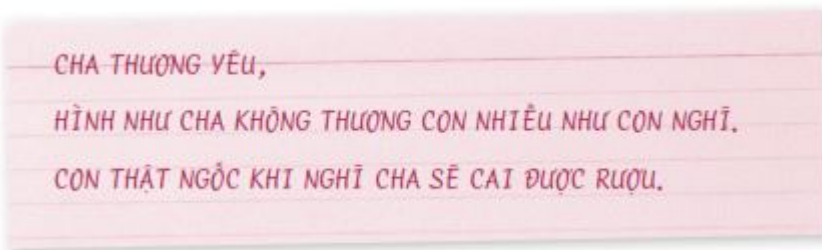
Phil kể: “Suốt thời đại học, tôi ít khi nào giữ được bình tĩnh trừ những khi được uống rượu. Đến cuối năm thứ ba, tôi đã phải bỏ chai whiskey vào cặp táp và mang vào lớp. Phần lớn thời gian tôi chỉ ngồi ở quán rượu gần trường”.

Vài năm sau, Phil kết hôn và bắt đầu xây dựng cuộc sống gia đình. Trong thời gian này, anh vẫn tiếp tục nghiện rượu. Hôn nhân, gia đình cũng như sự nghiệp của anh bắt đầu bị tổn hại nghiêm trọng. Phil rất yêu cô con gái nhỏ của mình và liên tục hứa với con bé anh sẽ bỏ rượu. Con bé đã viết cho anh mấy lời nhắn nhủ để động viên anh. Đây là một trong số những lời nhắn đó.



Nhưng Phil *không thể* dừng lại được. "Những lời hứa, những lời cầu nguyện, ý chí hay nghị lực cũng không thể giúp tôi kiểm soát được cơn thèm rượu của mình. Sức mạnh của rượu có vẻ lớn hơn sức mạnh của tôi. Tôi không thể bỏ rượu được dù là vì vợ con, cha mẹ, sự nghiệp hay tín ngưỡng đi nữa!".

Vài tháng sau, con gái anh đã viết lời nhắn này cho anh:



Sau cùng, Phil đã đánh mất mọi thứ: cuộc hôn nhân, cô con gái, công việc, sức khỏe, lòng tự trọng và quyền tự do lựa chọn của anh. Tôi sẽ kể phần còn lại của câu chuyện này ở phần sau.

Dưới đây là một số phát biểu của các bạn trẻ về sức mạnh thao túng của cơn nghiện:

• *"Trước đây tôi có thể chạy hơn 1,5 ki-lô-mét trong chưa đầy sáu phút. Sau khi nghiện, tôi thở hổn hển suốt cả chặng đường và may mắn lắm tôi cũng phải mất đến tám phút mới hoàn thành quãng đường này. Tôi muốn cai nghiện, nhưng việc đó không dễ dàng chút nào."*

• *"Cảm giác nghiện ngập bắt đầu trở nên quá đỗi quen thuộc đến nỗi ta không nghĩ là mình có thể dứt bỏ được."*

• *"Tôi ước gì mình chưa bao giờ tập tành hút thuốc, nhưng hình như*

kẻ nghiện thuốc nào cũng nói vậy cả."

• *"Bạn bè tôi dùng ma túy và uống rượu như thể đó là chuyện bình thường. Khi tôi hỏi họ có nghiện ma túy và rượu không, tất cả đều phủ nhận và khẳng định họ có thể bỏ bất cứ lúc nào. Nhưng có vẻ họ vẫn sử dụng các chất gây nghiện đó mỗi ngày."*

Ở chương trước, chúng ta đã nói về khoảng trống nơi chúng ta có quyền tự do lựa chọn - thứ nằm giữa những thôi thúc mang tính bản năng và phản ứng của bạn trước thôi thúc ấy. Thế nhưng, khi bạn bị nghiện một thứ gì đó, sức mạnh của cơn nghiện sẽ tước mất quyền tự do lựa chọn của bạn và khoảng trống này sẽ biến mất.

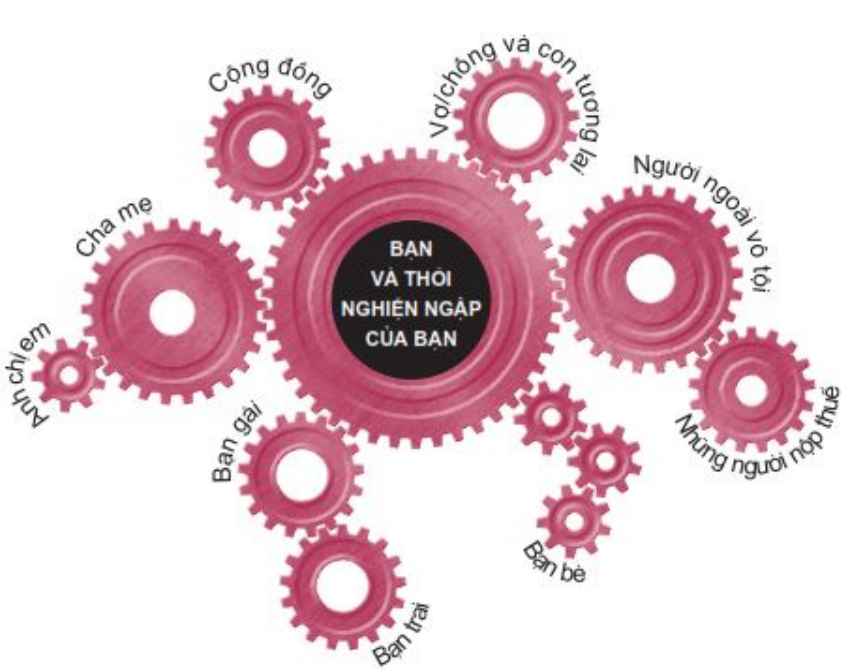
Đừng bao giờ xem thường sức tàn phá của cơn nghiện. Cơn nghiện có thể trở nên mạnh mẽ và thao túng bạn đấy.

Thực tế tàn khốc 2: Thói nghiện ngập không chỉ ảnh hưởng đến mình bạn

Một số bạn trẻ cho rằng những việc họ làm với đời họ không liên quan gì đến người khác. Họ cứ nghĩ "Thân ai người nấy lo, việc ai người nấy làm". Trong thực tế, việc hút thuốc, uống rượu và sử dụng ma túy không chỉ ảnh hưởng đến mình bạn. Dù bạn có muốn hay không thì các hành vi này cũng ảnh hưởng rất lớn đến những người xung quanh bạn.

Vậy thói nghiện ngập sẽ ảnh hưởng đến những ai? Hãy lấy trường hợp của Inger làm ví dụ. Khi mới bắt đầu uống rượu và hút cần sa, Inger nghĩ rằng đây là việc riêng của cô ấy và cô ấy tin rằng chuyện mình nghiện những thứ này không gây tổn hại đến ai. Tuy nhiên, một người bạn của Inger đã bắt chước cô và bắt đầu hút cần sa. Không lâu sau đó, mẹ Inger phát hiện ra việc Inger nghiện ngập và rất tức giận. Tình trạng nghiện ngập của Inger chính là nguồn cơn của nhiều xích mích trong gia đình họ. Kip, em trai của Inger, nghĩ rằng nếu Inger có thể hút cần sa thì cậu ấy cũng có thể hút. Bạn trai của Inger không thích cách con người cô thay đổi sau khi cô bắt đầu hút cần sa nên anh quyết định chia tay. Cuối cùng, Inger bị bắt quả tang đang chơi ma túy và phải tiến hành cai nghiện tại một trại tạm giam dành cho thiếu niên trong ba tháng. Mặt khác, trại tạm giam này hoạt động nhờ tiền thuế của người dân. Và câu chuyện cứ thế tiếp diễn theo chiều hướng này. Giờ bạn đã hình dung được vấn đề rồi, đúng không?

Những người bị ảnh hưởng bởi thói nghiện ngập



Một người bạn đã kể tôi nghe về những nỗi đau mà gia đình cô ấy phải gánh chịu khi anh trai cô ấy nghiện ma túy.

Năm tôi tám tuổi, anh trai tôi bắt đầu nghiện ma túy. Kể từ thời điểm đó, lúc nào tôi cũng sống trong sợ hãi. Tôi sợ phải ở một mình

với anh ấy, sợ anh ấy đánh tôi như anh ấy vẫn hay dọa, sợ anh ấy tự tử, sợ cha mẹ tôi không biết phải giải quyết thói nghiện ngập của anh ấy như thế nào.

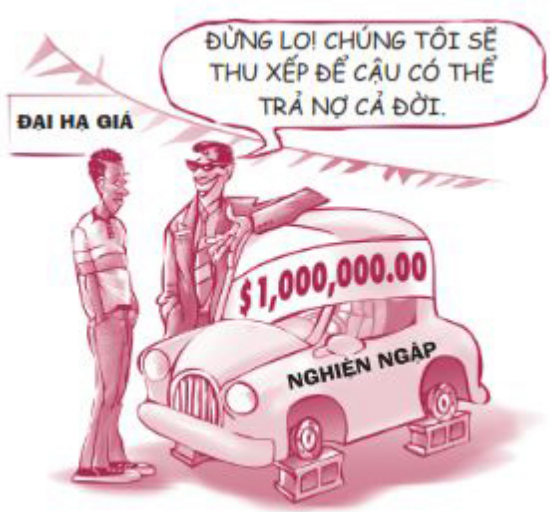
Anh ấy nói chúng tôi hãy để anh yên vì đó là đời anh và những quyết định của anh không liên quan gì đến chúng tôi cả. Nhưng anh ấy đã sai. Mặc dù chỉ một mình anh ấy nghiện ma túy, nhưng cả nhà chúng tôi đều bị ảnh hưởng nghiêm trọng. Mỗi lần anh ấy tuyệt vọng vì không đủ tiền mua ma túy, vật vã vì bị thiếu thuốc hay cảm thấy tội lỗi nặng nề vì đã làm tổn thương những người anh yêu thương, tôi và cha mẹ tôi cũng cảm thấy khốn khổ và đau đớn không khác gì anh ấy.

Vài năm sau đó, anh ấy cũng dần biết sợ - sợ mình không thể học hành đến nơi đến chốn, không bắt kịp bạn bè đồng trang lứa, không tìm được việc làm, không thể hàn gắn những mối quan hệ anh đã làm tổn thương và không thể hoàn toàn thoát nghiện. Thậm chí dù cai nghiện thành công, anh vẫn sẽ phải đấu tranh với bản thân mỗi ngày để không tái nghiện.

Cha mẹ tôi cũng sống trong sợ hãi như anh tôi. Dù anh không còn nhỏ nữa, cha mẹ tôi vẫn luôn trăn trở vì anh mỗi ngày.

Tôi chưa bao giờ sử dụng ma túy, nhưng thứ này đã tác động rất tiêu cực đến tôi, đến gia đình tôi và mọi thứ xung quanh tôi.

Thực tế tàn khốc 3: Ma túy hủy hoại ước mơ



Bạn sẽ phải trả một cái giá rất đắt cho các thói nghiện ngập. Khi nghiện một thứ gì đó, bạn sẽ bị tổn thất cả về thời gian, tiền bạc,

lẫn trí tuệ, khả năng tập trung, các mối quan hệ và hạnh phúc của chính mình. Bạn càng lớn, các vấn đề liên quan đến nghiện ngập lại càng trầm trọng hơn.

Tôi có biết một nữ sinh lớp Mười Một tràn đầy nhiệt huyết tên Kori. Cô bé đã tổ chức rất nhiều hoạt động kêu gọi các bạn trẻ tránh xa ma túy. Kori chia sẻ: "Em muốn giúp các bạn trẻ khác tránh đi vào vết xe đổ của em. Những lỗi lầm em mắc phải đã khiến em phải trả giá bằng nhiều năm cuộc đời - những năm tháng em không thể tìm lại được, và em sẽ phải sống phần đời còn lại của mình với những ký ức và những cơn ác mộng kinh hoàng".

Kori đã có một cuộc sống tuyệt vời bên cha mẹ và các anh chị em của mình cho đến năm cô bé mười một tuổi. "Hằng ngày, khi cha em đi làm về, tất cả thành viên trong gia đình sẽ cùng quây quần bên bàn ăn, đọc kinh tạ ơn và dùng bữa tối. Gia đình em rất hạnh phúc."

Khoảng một năm sau, Kori bắt đầu thấy bất mãn với mọi việc. Anh trai cô là một vận động viên thể thao chuyên nghiệp và là cậu con trai hoàn hảo của cha mẹ, còn em trai cô là đứa em bé bỏng luôn được mọi người cưng chiều. Vì là con giữa trong nhà, Kori cảm thấy lạc lõng và bị bỏ quên. Cô bé nghĩ mình không thể đáp ứng những kỳ vọng của cha mẹ. "Cha mẹ em muốn có một đứa con gái hoàn hảo và một gia đình hoàn hảo trong khi em không thể giỏi giang như các anh chị em mình. Em hay cáu bẳn với cả thế giới vì cảm thấy cuộc sống thật không công bằng."

Sau đó ít lâu, Kori bỏ nhà ra đi và dọn đến sống chung với bốn người bạn đồng trang lứa. Những người bạn mới này gồm có Tom và bạn gái của Tom là Emma, cả hai đều mười chín tuổi; Mark, một thiếu niên bị đuổi khỏi nhà và Jay-Jay, một cậu bé cũng bỏ nhà ra đi giống Kori. Mặc dù Kori muốn hoàn toàn lãng quên cuộc sống cũ, thỉnh thoảng cô bé vẫn gọi điện về cho mẹ.

Không bao lâu sau khi dọn ra ở riêng, Kori cùng bốn người bạn của mình bắt đầu uống rượu và dùng cần sa. Sau đó, họ nhanh chóng chuyển sang dùng các loại ma túy mạnh hơn. Kori kể: "Tất cả bọn em đều trở thành con nghiện. Bọn em thử mọi loại ma túy bọn em có thể tìm được. Bọn em dùng gần như toàn bộ số tiền mình có để mua ma túy".

Rồi một buổi tối nọ, Tom mang về nhà một thứ ma túy mới: heroin. Cả năm người ngồi quanh bàn và chuyền kim tiêm cho nhau, luân phiên tiêm heroin. Người đầu tiên thử là Mark, người

tiếp theo là Kori. Sau khi tiêm xong, Kori chuyền kim cho Jay-Jay. Trước đó, Jay-Jay đã uống rất nhiều rượu và hút rất nhiều thuốc.

Kori nói: "Đó là cơn ác mộng em sẽ không bao giờ quên. Jay-Jay kìm chặt cánh tay, đẩy hết khí ra khỏi ống tiêm, rồi bắt đầu tiêm. Sau khoảng mười lăm giây, cơ thể cậu ấy đột nhiên bị co cứng, tái xanh. Mọi người bắt đầu hoảng loạn. Em ngồi như trời trồng, sững sờ nhìn cậu ấy... Rồi em gọi cấp cứu. Nhưng không kịp. Cậu ấy đã chết".

Cảnh sát đến. Kori và những người bạn của cô đều bị bắt và đưa vào trại cai nghiện. Vài tháng sau, Kori kết thúc chương trình cai nghiện và trở về nhà. Cô quyết định thay đổi con người mình và bắt đầu một cuộc sống mới.

Tôi hỏi: "Còn những người bạn của em thì sao?".

Kori đáp: "Đó là phần buồn nhất của câu chuyện. Những người nghiện ma túy có thể gặp phải nhiều hệ quả phức tạp, và những hệ quả tệ nhất đã xảy ra với năm người bọn em. Hiện tại, Tom đang bị tổn thương não. Cậu ấy trông vẫn khỏe mạnh nhưng lại không làm được những việc rất bình thường như viết chữ hay buộc dây giày. Emma, bạn gái cũ của Tom, bị nhiễm HIV và không thể ra ngoài, cô ấy quanh quẩn trong nhà cả ngày và mẹ cô ấy phải chăm sóc cô ấy. Còn Mark hiện tại đã mười tám tuổi, cậu ấy vẫn nghiện ma túy và đã có một cô con gái năm tuổi. Jay-Jay thì qua đời ngay đêm hôm đó".

Tôi nói: "Có vẻ như em là người duy nhất vượt qua được thách thức này".

"Vâng, có lẽ vậy. Tuy nhiên, bác sĩ của em nói rằng do sử dụng ma túy mà tim và phổi của em hiện tại giống như tim và phổi của người ba mươi bảy tuổi, trong khi em chỉ mới mười bảy tuổi. Ông ấy nói em sẽ khó mà sống đến năm mươi tuổi. Làm thế nào em có thể nói với mẹ rằng em có thể sẽ ra đi trước cả mẹ? Em đã có rất nhiều lựa chọn ngu ngốc. Thế nên giờ em muốn cống hiến hết sức mình để giúp các bạn trẻ tránh xa ma túy."

Thật là một câu chuyện buồn! Năm bạn trẻ nghiện rượu, ma túy và những kết cục bi thảm. Ai biết được đáng ra họ có thể sống một cuộc đời như thế nào nếu không nghiện ma túy. Rất có thể Tom sẽ trở thành một giáo viên được mọi người yêu mến. Có thể Emma sẽ trở thành một nhạc sĩ tài năng còn Jay-Jay có thể khỏe mạnh lớn lên và trở thành một người cha tuyệt vời. Đó chính là hậu quả của

ma túy: Ma túy hủy hoại ước mơ.

ĐẠI HỌC • NGHIỆN NGẬP • QUÂN ĐỘI • TRƯỜNG Y
...TÔI ĐÃ VÔ RA TRẠI CAI NGHIỆN NHIỀU LẦN KỂ TỪ NĂM MƯỜI LĂM TUỔI. TÔI ĐÁNH MẤT MỌI THỨ TÔI CÓ, KỂ CẢ GIA ĐÌNH MÌNH. NGAY KHI TÔI TƯỞNG MÌNH ĐÃ THOÁT NGHIỆN, TÔI LẠI TÁI NGHIỆN VÀ VÒNG LẨN QUẨN CỨ THẾ TIẾP TỤC.
TUYỆT QUÁ! ĐĂNG KÝ ỨNG TUYỂN Ở ĐÂU VẬY?
CHỌN CON ĐƯỜNG NGHIỆN NGẬP
NGÀY HỘI TƯ VẤN TUYỂN SINH

MỔ XẺ CƠN NGHIỆN

Khi đọc đến đây, có thể bạn sẽ nghĩ: "Mấy chuyện như trên đúng là có xảy ra thật, nhưng tôi không làm những chuyện kinh khủng như thế, Sean ạ. Tôi chưa bao giờ bỏ nhà ra đi, cũng chưa bao giờ dùng những loại ma túy loại mạnh. Tôi chỉ muốn vui vẻ một chút chứ không hề nghiện ngập gì cả. Có nhiều bạn trẻ uống rượu và thỉnh thoảng dùng các chất kích thích mà vẫn ổn đó thôi".

Bạn nói không sai. Có một số bạn trẻ uống rượu, hút thuốc và chơi ma túy mà không bị nghiện. Thế nhưng, đó chỉ là những trường hợp may mắn. Đa số những người uống rượu, hút thuốc và chơi ma túy sẽ bị nghiện. Bạn thấy đó, mỗi người có một phản ứng khác nhau khi dùng các chất gây nghiện. Bạn trẻ này có thể uống một chút rượu và vẫn bình thường trong khi một bạn khác lại có thể bị nghiện chỉ sau một ngụm rượu. Ngoài ra, thậm chí dù bạn không trở thành con nghiện, việc sử dụng ma túy vẫn có thể gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể và não bộ của bạn, dù bạn chỉ thử dùng ma túy một lần duy nhất. Vậy tại sao ta lại phải mạo hiểm chứ?

Hầu hết những vấn đề liên quan việc lạm dụng chất gây nghiện đều bắt đầu từ các chất gây nghiện "dành cho người mới bắt đầu" như thuốc lá, rượu và cần sa. Tự thân những chất này vốn đã rất nguy hiểm, nhưng chúng còn thường là bước đệm cho những loại

ma túy nguy hiểm hơn. Cơn nghiện sẽ bắt đầu hình thành một cách thầm lặng. Anh bạn Phil của tôi gọi quá trình này là "cái nêm nghiện ngập". Con đường nghiện ngập thường bắt đầu từ những dấu hiệu rất nhỏ - một ly rượu, một điếu thuốc, một mẩu cần sa. Thế rồi bạn muốn nhiều thuốc hơn, nhiều rượu hơn. Bạn muốn những loại ma túy mạnh hơn. Và thế là cái nêm đó cứ tiến vào người bạn ngày càng sâu, tách ra ngày càng rộng cho đến khi hoàn toàn phá hủy bạn.

Bạn có thể nhận biết một con nghiện thông qua ba dấu hiệu sau đây:

• *Họ sẽ phủ nhận mình là con nghiện và cam đoan: "Tôi có thể bỏ bất cứ lúc nào tôi muốn".*

• *Họ sẽ thêu dệt đủ chuyện để che giấu vấn đề của họ.*

• *Cuộc sống của họ chỉ xoay quanh thứ họ nghiện, họ sẽ tìm mọi cách để thỏa mãn cơn nghiện của mình.*

Chúng ta không thể xem nhẹ chuyện nghiện ngập bởi vì thực tế rất tàn khốc.

Sự thật, toàn bộ sự thật và không gì ngoài sự thật

Tôi tin rằng nếu bạn biết toàn bộ sự thật về các chất gây nghiện, bạn sẽ có thể đưa ra những quyết định sáng suốt hơn. Thế nên, sau đây tôi xin chia sẻ với các bạn một số thông tin hữu ích về các chất gây nghiện phổ biến nhất hiện nay. Hầu hết các thông tin này được tham khảo từ trang web http://www.samhsa/gov, một nguồn thông tin rất đáng tin cậy về thanh thiếu niên và các chất gây nghiện.

Bạn có biết?

Rượu làm tổn thương não nghiêm trọng. Rượu khiến tầm nhìn bị méo mó, trí nhớ sai lệch; khiến chúng ta mất khả năng phối hợp và phán đoán, phản ứng chậm và thậm chí bất tỉnh. Việc trộn chung rượu với các loại thuốc điều trị bệnh hay chất gây nghiện khác là đặc biệt nguy hiểm, những hỗn hợp này thậm chí có thể gây tử vong.

Rượu gây chết người. Ba nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở các bạn trẻ là tai nạn xe cộ, các vụ giết người và tự sát. Trong đó, rượu chính là yếu tố chủ đạo dẫn đến các vụ việc này. Thực tế, rượu giết chết nhiều thanh thiếu niên hơn tất cả những loại chất cấm khác cộng lại.

Rượu chính là yếu tố góp phần gây ra 75% các vụ cưỡng hiếp trong những dịp hẹn hò. Đừng đụng đến bia rượu trong các buổi hẹn hò. Chuyện này xưa như trái đất, ai cũng biết!

Rượu khiến bạn làm những việc ngu ngốc. Khi còn học trung học, tôi được Đại học Stanford mời đến chơi cho đội bóng của trường. Vào một dịp cuối tuần, tôi được mời đến thăm khuôn viên trường ở Palo Alto, California. Người tiếp đón tôi hôm đó là một cầu thủ cao to trong đội bóng của trường. Nhiệm vụ của anh ta là giúp tôi có những trải nghiệm tốt đẹp để tôi muốn theo học và chơi bóng cho trường. Dù biết tôi không uống rượu, nhưng ngay khi tôi vừa đến nơi anh ta đã đưa tôi đến một bữa tiệc của hội nam sinh, nơi mọi người đều uống say bí tỉ. Tôi đã uống rất nhiều nước ngọt tại bữa tiệc đó. Sau đó, anh ta và bạn bè anh ta đưa tôi đi xem bộ phim *The Rocky Horror Picture Show* vào suất chiếu lúc nửa đêm.

Trong thời gian xem phim, anh chàng đón tiếp tôi bắt đầu ăn nói không mạch lạc và mất tỉnh táo do uống quá nhiều rượu. Sau đó anh ta bắt đầu nôn mửa trong trạng thái suy giảm ý thức. Tôi cứ tưởng anh ta sắp chết đến nơi. Sau khi gọi cấp cứu, tôi và bạn bè

anh ta phải vác thân hình to tướng của anh ta ra xe cấp cứu đang đỗ bên ngoài rạp chiếu phim. Hôm đó, anh ta phải qua đêm ở bệnh viện. Thay vì mang đến cho tôi những trải nghiệm tốt đẹp như đúng nhiệm vụ được giao, anh ta lại tự biến mình thành trò hề và khiến tôi thất vọng hoàn toàn.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Bia và rượu vang có an toàn hơn rượu không?

ĐÁP: Không. Một chai bia 350ml chứa lượng cồn tương đương với 45ml rượu hoặc 145ml rượu vang. Hãy cẩn thận với rượu táo và các loại nước trái cây có cồn vì các loại nước này được cố tình làm ngọt quá mức để che đi vị cồn và thu hút nhóm khách hàng trẻ tuổi. Việc pha chung các loại nước uống tăng lực với rượu thậm chí còn nguy hiểm hơn, bởi vì chất caffeine có trong nước tăng lực có thể giữ cho bạn tỉnh táo và tiếp tục uống thêm rất lâu, trong khi lượng cồn bạn nạp vào đã quá ngưỡng chịu đựng của cơ thể.

HỎI: Tại sao các bạn trẻ lại không thể uống rượu trong khi cha mẹ họ có thể uống?

ĐÁP: Cơ thể của các bạn trẻ vẫn còn đang trong quá trình phát triển đồng thời cơ thể và trí não của các bạn trẻ bị rượu tác động mạnh mẽ hơn so với người lớn. Những người bắt đầu uống rượu từ trước năm mười lăm tuổi có nguy cơ bị nghiện rượu cao hơn gấp bốn lần so với những người bắt đầu uống ở tuổi hai mươi mốt.

Bạn có biết?

Thuốc lá gây nghiện. Thuốc lá có chứa nicotine, một chất gây nghiện mạnh. Ba phần tư các bạn trẻ hút thuốc mỗi ngày sẽ tiếp tục duy trì thói quen này bởi họ thấy việc cai thuốc quá khó.

Nicotine là chất độc. Nicotine là chất độc cây thuốc lá tiết ra để tránh bị côn trùng ăn. Nicotine độc hơn Arsen[5] gấp ba lần. Chỉ

trong vòng tám giây sau khi bạn rít hơi thuốc đầu tiên, chất nicotine sẽ tấn công não bạn và bắt đầu quá trình gây nghiện.

[5] Arsen (hay Asen) và nhiều hợp chất của Arsen là những chất cực độc, thường được sử dụng để làm thuốc trừ dịch hại, thuốc diệt cỏ, thuốc trừ sâu.

BẠN VẪN KHÔNG TIN LÀ HÚT THUỐC RẤT VUI Ư?
HÃY NGHE LỜI CHIA SẺ TỪ CÁC BẠN TRẺ SAU:
GIỜ RĂNG TỚ CŨNG "RÁM NẮNG" NHƯ DA TỚ VẬY!
KHỤ KHỤ... BẠN TỚ NÓI TỚ CÓ GIỌNG KHÀN NGHE THẬT NGẦU! KHỤ... VÀ NẾU ĐỨNG NGƯỢC CHIỀU GIÓ, CẬU SẼ KHÔNG NGỬI THẤY HƠI THỞ CÓ MÙI CỦA TỚ ĐÂU... KHỤ KHỤ...
VÌ PHẢI TIẾN HÀNH HÓA TRỊ ĐIỀU TRỊ UNG THƯ PHỔI NÊN GIỜ ĐÂY TỚ KHÔNG CẦN PHẢI CẠO RÂU MỖI NGÀY NỮA! CẢM ƠN NHIỀU NHÉ THUỐC LÁ!

Thuốc lá có thể dẫn đến tử vong. Hút thuốc chính là nguyên nhân phổ biến nhất gây ung thư phổi và cũng là nguyên nhân hàng đầu gây ung thư miệng, cổ họng, bàng quang, tuyến tụy và thận. Thuốc lá không khói có thể gây ung thư miệng, hư răng và các vấn đề sức khỏe khác. Ngoài ra, nhiều nghiên cứu cũng cho thấy thuốc lá điện tử có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức

khỏe người hút. Đồng thời, chất nicotine có thể gây dị dạng bào thai. Bởi vì cơ thể các bạn trẻ vẫn đang phát triển, việc hút thuốc đặc biệt có hại cho các bạn. Tin sốc là có đến một phần ba các bạn trẻ hút thuốc lá thường xuyên sau đó sẽ chết vì các căn bệnh có liên quan đến thuốc lá. Quá đáng sợ!

Ashley, một cô bé mười bốn tuổi, đã phải chứng kiến ông mình ra đi vì bệnh ung thư phổi.

Ashley kể: "Việc phải chứng kiến ông ra đi vì ung thư thật kinh khủng. Các tế bào ung thư đã xâm chiếm và phá hủy toàn bộ cơ thể ông".

Ông cô bé bắt đầu hút thuốc khi tham gia lực lượng Hải quân lúc còn là một thanh niên. Ashley có thể hiểu được tại sao một thanh niên sống vào những năm 1940 lại bị dụ dỗ hút thuốc, nhưng cô không thể hiểu nổi tại sao ngày nay các bạn trẻ vẫn tiếp tục bị dụ dỗ như vậy.

Cô bé nói: "Mình thật sự không thể hiểu nổi vì sao các bạn trẻ vẫn tiếp tục hút thuốc dù thông tin về tác hại của thuốc lá và số người chết vì thuốc lá được tuyên truyền rất rộng rãi. Mỗi lần đưa điếu thuốc lên miệng, bạn đều biết rằng thứ đó hoàn toàn có thể giết chết bạn, nhưng bạn vẫn cứ làm. Việc này thật quá phi lý".

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Thuốc lá không khói có an toàn hơn thuốc lá thông thường không?

ĐÁP: Không, không có dạng thuốc lá nào là an toàn cả. Thuốc lá không khói có thể gây ung thư miệng, má, cổ họng và dạ dày. Người sử dụng thuốc lá không khói có khả năng mắc ung thư đường miệng cao gấp năm mươi lần so với người không hút.

HỎI: Hút thuốc có khiến chúng ta trông hấp dẫn hơn không?

ĐÁP: Hút thuốc chỉ khiến bạn trông hấp dẫn khi bạn cho rằng việc hơi thở có mùi khó chịu, tóc tai hôi hám, móng tay vàng ố và chứng ho sặc sụa là hấp dẫn. Các mẫu quảng cáo thường khoác cho việc hút thuốc tấm áo sành điệu, nhưng bạn hãy nghĩ kỹ xem ai là người tạo ra những mẫu quảng cáo đó và tại sao ngành công nghiệp thuốc lá lại phải chi đến 1,2 triệu đô-la cho một giờ quảng cáo để cố đưa bạn vào con đường nghiện thuốc.

còn được gọi bằng các từ lóng như: bồ đà, tài mà, bin, cỏ, ép, ép xanh…

Dù cần sa đang ngày càng được hợp pháp hóa rộng rãi ở một số nước trên thế giới, việc sử dụng cần sa vẫn gây tổn hại nghiêm trọng cho cơ thể và trí não của bạn. Rượu đã trở thành đồ uống hợp pháp ở Mỹ kể từ khi luật cấm hết hiệu lực vào năm 1933, nhưng thật khó tưởng tượng nổi những tổn hại khủng khiếp rượu đã gây ra trong mấy thập niên qua.

Tôi rất cảm kích lòng dũng cảm của Garrett khi em quyết định chia sẻ câu chuyện của mình.

Mình có một tuổi thơ không êm đềm khi hai anh trai của mình đã phải vào trại cai nghiện vì sử dụng ma túy. Lẽ ra mình phải học hỏi từ sai lầm của họ, thế mà rốt cuộc chính mình cũng bắt đầu lạm dụng ma túy và rượu.

Vào một đêm hè oi ả, cô bạn thân Hannah đến nhà mình chơi và bọn mình đã hút cần sa. Khoảng nửa đêm, bọn mình đến quán rượu với vài người bạn khác. Sau khi uống rượu, tất cả bọn mình đều quá say và mụ mị vì thuốc nên không thể lái xe, thế nhưng mình lại nghĩ mình có thể xoay xở được.

Trên đường lái xe về nhà, mình nghĩ mình đã nhìn thấy một thứ gì đó trên đường và mình cua gắt để tránh thứ đó. Mình đã bẻ lái quá tay và chiếc xe lộn nhào nhiều vòng. Mọi người trên xe đều bị quăng quật mạnh.

Sau tai nạn, mình và các bạn đều bị thương nghiêm trọng. Một cô bạn trên xe đã hôn mê suốt nhiều tuần, người bạn là chủ của chiếc xe phải vào trung tâm cai nghiện, nhưng điều tồi tệ nhất chính là cô bạn thân Hannah của mình đã qua đời vào cái đêm kinh hoàng đó. Mình sẽ không bao giờ gặp lại cô ấy nữa và gia đình cô ấy đã mất đi một người con chỉ vì mình. Thậm chí đến tận hôm nay, mình vẫn nhớ như in những tiếng kêu khóc và rên rỉ tuyệt vọng của bạn bè mình trong chiếc xe móp méo ấy. Mình sẽ phải sống với nỗi ám ảnh ấy trong suốt

phần đời còn lại.

Mình bị tuyên tội giết người và bị đưa vào trại phục hồi nhân phẩm thiếu niên. Mình còn phải thụ án thêm nhiều năm nữa nhưng ít ra mình còn có một cơ hội để làm lại từ đầu sau khi được tự do, trong khi Hannah không bao giờ có được cơ hội đó. Mình đã thề sẽ không bao giờ đụng đến rượu và ma túy nữa để tưởng niệm cô ấy.

Bạn có biết?

Cần sa làm cạn kiệt động lực và rất có hại đối với trẻ nhỏ. Cần sa làm cạn kiệt động lực và ý chí phấn đấu của bạn. Ở nam giới, chất này có thể làm giảm số lượng tinh trùng và gây ra chứng bất lực; ở phụ nữ, cần sa làm gia tăng nguy cơ bị sảy thai. Đồng thời, cần sa có thể gây ra những bất thường trong quá trình phát triển ở những đứa trẻ có mẹ hút cần sa trong thời gian mang thai.

Cần sa không phải lúc nào cũng ở dạng nguyên chất. Cần sa có thể được pha trộn với nhiều chất gây nghiện nguy hiểm khác mà bạn không hề biết. Chẳng hạn như các điếu Blunt - các điếu xì gà có phần ruột được thay thế bằng cần sa - đôi khi sẽ được trộn thêm một số chất như cocain, PCP (Phencyclidine - một loại thuốc gây ảo giác), chất lưu hương…

Cần sa tổng hợp thậm chí còn tệ hại hơn. Một số công ty vô đạo đức đã bán các hóa chất tương tự như thành phần hoạt tính trong cần sa, hay còn gọi là cần sa tổng hợp. Họ quảng bá những thứ này là các sản phẩm "thảo dược không dành cho người". Các nhà quản lý đã đưa ra các biện pháp xử lý nghiêm ngặt nên các nhà sản xuất thường xuyên thay đổi công thức và bao bì để có thể tiếp tục bán cần sa tổng hợp ở các trạm xăng, các cửa hàng dược phẩm tư nhân và trên mạng Internet. Đừng sa đà vào những thứ này. Các sản phẩm này thậm chí còn nguy hiểm hơn cả cần sa tự nhiên.

Các câu hỏi thường gặp

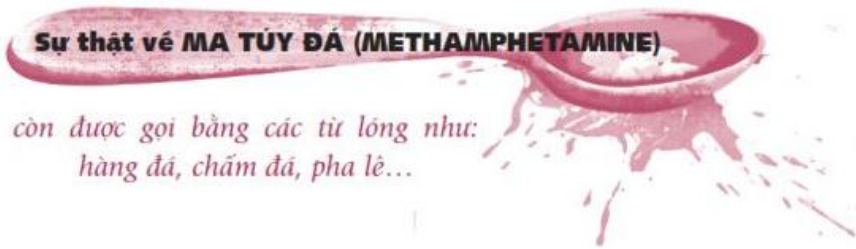
HỎI: Liệu hút cần sa có ít nguy hiểm hơn so với hút thuốc lá không?

ĐÁP: Không. Hút cần sa thậm chí còn tệ hơn. Một điếu cần sa gây hại cho phổi bằng bốn điếu thuốc lá.

HỎI: Có phải cần sa ngày nay mạnh hơn so với cần sa thời cha mẹ mình còn trẻ không?

ĐÁP: Đúng vậy. Cần sa ngày nay thật sự mạnh hơn so với loại cần

sa phổ biến vào những năm 1960. Quan trọng nhất, các bạn trẻ ngày xưa hút những điếu cần sa nhỏ - chỉ một ít cần sa cuộn lại, trong khi ngày nay các bạn trẻ hút cần sa trong những điếu xì gà to hoặc các ống tẩu và tiêu thụ một lượng cần sa lớn hơn rất nhiều.



Trong một bài báo đăng trên tờ *San Francisco Chronicle*, Christopher Heredia đã kể lại câu chuyện về một bạn trẻ tên Sam - một cô bé thích làm thơ và nghe nhạc. Gia đình Sam có một cuộc sống êm đềm ở miền quê và cô bé có vẻ rất hạnh phúc. Thế rồi Sam bắt đầu chơi ma túy đá, và mọi thứ hoàn toàn thay đổi.

Lần đầu tiên Sam thử ma túy đá với các bạn học của em ở trường Trung học Walnut Creek, em thấy rất sợ. Nhưng em lại thích cảm giác hưng phấn mà thứ này mang lại. Sam thử dùng ma túy đá thêm lần nữa, rồi em cứ dùng thêm hết lần này đến lần khác.

Sau khi sử dụng ma túy đá, Sam bị giảm cân và cơ thể em suy nhược nghiêm trọng. Không lâu sau, em bắt đầu cãi cọ với cha mẹ và bạn bè của mình. Rất nhiều lần em đã tự nhốt mình trong phòng suốt nhiều ngày vì sợ cảnh sát sẽ đến gõ cửa. Em tin chắc cảnh sát sẽ đến bắt em. Vì sợ hãi mà em không thể ngủ được. Từ 54 kí-lô-gam, em sụt xuống còn 37 kí-lô-gam.

Suốt vài năm tiếp theo, Sam phải chống chọi với cơn nghiện ma túy đá và vẫn thường xuyên cãi nhau với cha mẹ. Cuối cùng, em được chuyển đến một trung tâm cai nghiện gia đình. Trong quá trình cai nghiện, em đã đưa ra rất nhiều lời hứa với bản thân và với gia đình, nhưng lần nào em cũng tái nghiện. Đến nay, em đã cai được gần một năm. Sam nói:

"Mình từng nghĩ chơi ma túy đá rất vui. Nhưng thực tế việc này không vui chút nào... Mình có nhiều mục tiêu, kế hoạch phải hoàn thành và mình cần phải tỉnh táo để thực hiện những mục tiêu và kế hoạch ấy. Mình không thể dùng ma túy đá nữa. Mình có thể chết vì thứ này. Mọi việc vẫn sẽ tồi tệ như cũ nếu mình tái nghiện."

Bạn có biết?

Ma túy đá gây ra những phản ứng không thể đoán trước được. Bởi vì có quá nhiều công thức tạo ra ma túy đá, bạn không thể lường trước thứ này sẽ ảnh hưởng đến bạn như thế nào vào mỗi lần sử dụng. Rất có thể lần này bạn không gặp phải tác dụng phụ nào, nhưng ở lần sử dụng tiếp theo, ma túy đá có thể giết chết bạn. Không có một công thức chuẩn tạo ra ma túy đá.

Ma túy đá ảnh hưởng đến não. Trong ngắn hạn, ma túy đá làm thay đổi tâm trạng, khiến bạn cảm thấy bồn chồn, lâng lâng, suy sụp. Những ảnh hưởng lâu dài bao gồm chứng mệt mỏi kinh niên,

chứng hoang tưởng, ảo giác và tổn thương tâm lý vĩnh viễn.

Ma túy đá ảnh hưởng đến cơ thể bạn. Sử dụng quá liều bất cứ loại ma túy đá nào cũng hết sức nguy hiểm. Ma túy đá thúc đẩy cơ thể hoạt động nhanh và mạnh hơn mức bình thường vì nó tạo ra cảm giác ảo về năng lượng. Chất này cũng làm tăng nhịp tim, tăng huyết áp và tăng nguy cơ bị đột quỵ.

Ma túy đá gây nghiện. Ma túy đá là một chất gây nghiện mạnh, là tác nhân dẫn đến các hành vi hung hăn, bạo lực và chứng loạn thần kinh. Gần một nửa những người sử dụng ma túy đá lần đầu và hơn ba phần tư những người sử dụng lần thứ hai cho biết họ có cảm giác thèm thuốc như đã bị nghiện.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Ma túy đá có ít nguy hiểm hơn cocain hay heroin không?

ĐÁP: Không. Ma túy đá nguy hiểm hơn. Một số người dùng bị nghiện ma túy đá ngay sau lần hút, hít hoặc tiêm đầu tiên. Bởi vì ma túy đá có thể được làm từ các nguyên liệu gây chết người như acid trong pin, chất thông cống, nhiên liệu đốt lồng đèn và hóa chất chống đông, người dùng chất này có nguy cơ bị đau tim, đột quỵ và tổn thương não nghiêm trọng cao hơn so với người dùng những chất gây nghiện khác.

HỎI: Có thể sử dụng ma túy đá như thuốc giảm cân không?

ĐÁP: Không. Mặc dù ma túy đá gây sụt cân nghiêm trọng nhưng không thể xem đây là hiệu quả giảm cân của ma túy đá, bởi sụt giảm cân do ma túy đá gây ra còn đi kèm với sự suy nhược của cơ thể, đó là chưa kể đến những ảnh hưởng nghiêm trọng khác đối với trí não.

Một bạn trẻ tên Lee kể: “Trước đây, mình uống thuốc Lortab để trị

bệnh. Bác sĩ khám cho mình đã kê toa loại thuốc này một cách hợp pháp. Khi đó, mình được chỉ định uống thuốc trong ba mươi ngày. Nhờ uống Lortab mà mình cảm thấy khỏe mạnh hơn và hoàn toàn không còn đau đớn nữa. Sau ba mươi ngày, mình muốn uống tiếp. Vị bác sĩ kia đã đồng ý kê toa thêm mà không kiểm tra lại tình trạng sức khỏe của mình. Sau khi uống thuốc suốt sáu tháng, mình đã bị nghiện. Đến lúc này, vị bác sĩ nọ không đồng ý kê toa thêm cho mình nữa. Chính vì vậy, mình đã tìm mua loại thuốc này ngoài chợ đen. Họ bán thuốc với giá cắt cổ nhưng mình vẫn chọn mua vì mình cần thứ thuốc này. Không bao lâu sau đó, mình bắt đầu cần liều cao hơn, thế là mình chuyển sang dùng OxyContin và Ambien. Mình muốn ngừng lại nhưng không thể. Mình cầu cứu cha mẹ và họ đưa mình đến gặp bác sĩ gia đình.

Sau đó, mình ngưng thuốc được ba tuần rồi lại tái sử dụng. Mình bị tổn thất về tiền bạc và tinh thần nhiều đến nỗi cha mình nhận ra mình đã bị mất kiểm soát. Ông xin nghỉ phép một tuần để đưa mình đến một trung tâm cai nghiện tư nhân và tham gia một chương trình cai nghiện kéo dài năm ngày. Trong khoảng thời gian này, mình không được phép gặp bất kỳ ai. Khi mẹ mình gọi điện hỏi thăm, mình đã khóc và van xin mẹ đến đón mình về nhà dù lúc đó mình đã mười tám tuổi!

Mình sẽ phải đương đầu với vấn đề này suốt cả đời. Mình sẽ phải sống với nỗi dằn vặt vì đã làm tiêu tan hết cả gia tài chỉ trong một tuần ngắn ngủi và mình biết mọi việc vẫn chưa kết thúc! Một cơn nghiện sẽ dẫn đến nhiều cơn nghiện khác nữa. Hiện tại, mình vẫn phải vật lộn với cảm giác thèm rượu và thèm thuốc OC. Ngày trước, mình chưa bao giờ nghĩ những chuyện thế này lại có thể xảy đến với mình".

Khi mới bắt đầu, cơn nghiện có vẻ thật vô hại. Nhưng như Lee đã phát hiện, cơn nghiện có thể nuốt chửng lấy bạn nhanh hơn cả cái nháy mắt.

Bạn có biết?

Thuốc giảm đau và heroin có mối liên hệ gần. Các loại thuốc giảm đau được kê toa có chứa một số thành phần tương tự như các thành phần trong heroin - một trong những chất gây nghiện nguy hiểm nhất. Cả thuốc giảm đau được kê toa lẫn heroin đều gây nghiện và không thể kiểm soát được.

Việc lạm dụng các loại thuốc kê toa có thể đe dọa đến tính

mạng. Việc lạm dụng các loại thuốc kê toa có thể gây ra rất nhiều vấn đề nghiêm trọng đối với sức khỏe, bao gồm suy hô hấp, các tai biến chết người, chứng rối loạn nhịp tim, các bệnh về tim mạch, tăng thân nhiệt, thái độ thù địch, ảo giác hay phổ biến nhất là chứng táo bón.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Thuốc kê toa có an toàn hơn các chất gây nghiện bất hợp pháp không?

ĐÁP: Không. Nhiều bạn trẻ nghĩ rằng thuốc kê toa an toàn bởi vì những loại thuốc này được cấp phép sử dụng và được đóng gói trong những chiếc hộp đẹp đẽ, nhưng nếu bạn uống thuốc không có toa của bác sĩ để cảm thấy hưng phấn hoặc để tự trị bệnh, những loại thuốc này có thể gây nghiện và nguy hiểm không khác gì các chất gây nghiện bất hợp pháp cả.

HỎI: Nhưng các bạn trẻ mua những loại thuốc đó từ bác sĩ của họ mà?

ĐÁP: Không phải. Hầu hết các bạn trẻ mua các loại thuốc kê toa từ bạn cùng lớp, người quen và các thành viên trong gia đình hoặc họ lấy trộm thuốc từ những người sử dụng thuốc hợp pháp. Một số người bán đơn thuốc của mình cho các bạn trẻ đang vã thuốc để kiếm tiền nhanh.

Sự thật về các loại THUỐC TRONG HỘP ĐÊM

còn được gọi bằng các từ lóng như: hồng phiến, viên nữ hoàng, ngọc điên, Adam, Eva, love, ice, mè đen, tên lửa, thiên thần...

Các loại thuốc trong hộp đêm là cách gọi chung nhiều loại thuốc đa dạng thường được sử dụng trong các bữa tiệc thâu đêm, các hộp đêm và các buổi đại nhạc hội. Nếu có một viên thuốc khiến bạn...

• *Học hành sa sút*

• *Mất hứng thú với những sở thích, những môn thể thao hoặc những hoạt động mình yêu thích nhất*

• *Trở nên khó chịu và bất hợp tác*

• *Gặp các vấn đề về giấc ngủ*

• Siết hàm và nghiến răng

• Trở nên lo lắng và hoảng loạn

... thì bạn có hứng thú muốn uống thử không? À, trên đây là những gì bạn sẽ gặp phải khi dùng thuốc lắc, một trong những loại thuốc rất phổ biến trong hộp đêm. Cảm giác bùng nổ ngắn ngủi loại thuốc này mang đến cho bạn thật chẳng đáng với cái giá bạn phải trả chút nào.

Bạn có biết?

Các loại thuốc trong hộp đêm gây ra những rối loạn trong cơ thể và não bộ của bạn. Thuốc lắc là một loại chất kích thích làm tăng nhịp tim, huyết áp và có thể làm hỏng chức năng thận và tim. GHB là một loại thuốc giảm đau có thể gây uể oải, bất tỉnh, khó thở. LSD là một loại ma túy gây ảo giác mạnh có thể khiến bạn nhìn thấy những thứ đáng sợ thật ra không hề tồn tại. Các loại thuốc trong hộp đêm có thể làm tổn hại các tế bào thần kinh trong não, làm suy giảm các giác quan, trí nhớ, khả năng phán đoán và phối hợp của bạn. Việc sử dụng các chất này với liều cao có thể gây ra các vấn đề nghiêm trọng về hô hấp, dẫn đến hôn mê và thậm chí là gây tử vong.

Các loại thuốc trong hộp đêm và các vụ cưỡng hiếp trong những buổi hẹn hò có liên quan với nhau. Các loại thuốc như GHB và Rohypnol là một dạng thuốc an thần. Nói cách khác, những loại thuốc này khiến bạn bất tỉnh và bất động. Rohypnol có thể gây ra một dạng mất trí nhớ - bạn có thể không nhớ những gì mình đã nói hoặc làm sau khi uống thuốc, điều này tạo điều kiện cho kẻ khác dễ dàng lợi dụng bạn hơn. Các loại thuốc trong hộp đêm đáng sợ thế đấy!

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Nếu có người lén bỏ thuốc kích thích vào đồ uống của bạn, bạn có nhận ra ngay không?

ĐÁP: Nhiều khả năng là không. Bạn không thể ngửi được mùi hay nếm được vị của hầu hết các loại thuốc kích thích. Một số loại còn được điều chế ở dạng bột để dễ hòa tan vào thức uống và nhờ đó dễ qua mắt người bị hại hơn.

HỎI: Sử dụng thuốc lắc có gây ra ảnh hưởng lâu dài gì không?

ĐÁP: Có. Rất nhiều nghiên cứu cho thấy việc sử dụng thuốc lắc

thường xuyên sẽ gây ra những tổn thương dài lâu, thậm chí là vĩnh viễn, đối với khả năng suy nghĩ và lưu trữ ký ức của não.

HỎI: Nếu bạn uống các loại thuốc trong hộp đêm tại một bữa tiệc thâu đêm, có phải sau khi bạn nhảy nhót tưng bừng, mọi tác dụng của thuốc sẽ tan hết không?

ĐÁP: Không hẳn. Một số ảnh hưởng của thuốc lắc, chẳng hạn như chứng mất ngủ, trầm cảm, ảo giác, lú lẫn v.v., có thể kéo dài đến vài tuần sau khi uống thuốc.

Steroid đồng hóa là các dẫn xuất tổng hợp của testosterone, một nội tiết tố nam. Chất này không tự tạo cơ nhưng lại cho phép bạn luyện tập với cường độ cao hơn, trong thời gian dài hơn và giúp bạn hồi phục nhanh hơn. Có nhiều người cố tình dùng steroid để có vóc dáng vạm vỡ hơn và đạt thành tích thể thao tốt hơn. Nếu chỉ nhìn bề ngoài, bạn trông rất tuyệt với những cơ bắp cuồn cuộn. Nhưng bên trong, bạn đang bị steroid ăn tươi nuốt sống.

Kênh truyền hình FOX News từng thực hiện phóng sự *Breaking Point: The Truth About Steroid* (tạm dịch: *Điểm nguy kịch: Sự thật về Steroid*) để kể câu chuyện về Patrick - người đã bắt đầu sử dụng steroid từ những năm tuổi teen.

Khi còn đang học trung học, Patrick quyết tâm muốn thay đổi hình thể của mình.

“Rất nhiều người, đặc biệt là các bạn trẻ, cảm thấy xấu hổ về cơ thể mình và nếu việc này khiến bạn quá phiền não, bạn sẽ sẵn lòng làm bất cứ điều gì để cải thiện hình thể của mình”, Patrick tâm sự.

Cậu ấy đến phòng tập gym bảy ngày một tuần, nhưng chỉ tập luyện thôi vẫn chưa đủ. Thế nên, giống như hàng triệu bạn trẻ khác, cậu ấy bắt đầu sử dụng steroid đồng hóa bất hợp pháp.

Patrick kể: "Mọi người thường nhìn tôi trầm trồ: 'Ôi, nhìn anh kìa, trông anh mới cường tráng làm sao'. Và thế là tôi cười mãn nguyện".

Không bao lâu sau, huyết áp của cậu ấy tăng đụng nóc; lông, tóc bắt đầu rụng dần và tính khí cậu ấy trở nên vô cùng thất thường.

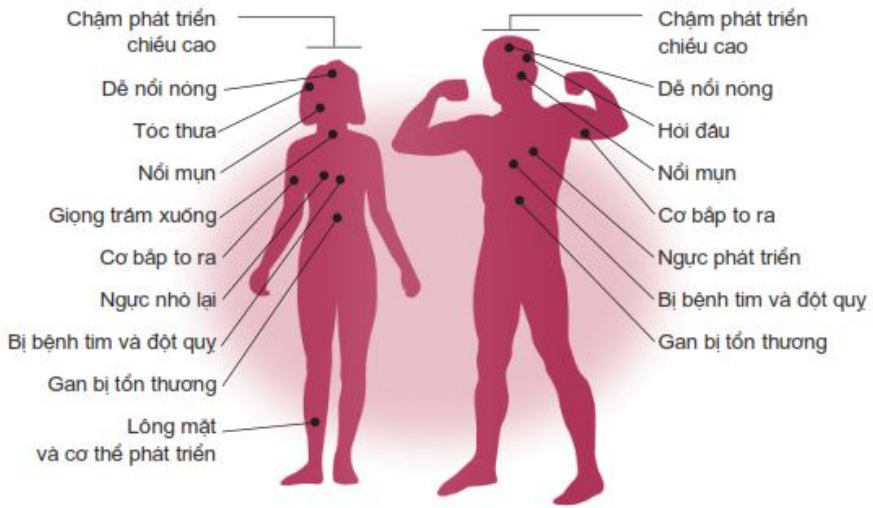
Cậu ấy nói: "Tôi giống như ví dụ minh họa về 'cơn thịnh nộ steroid' trong sách giáo khoa vậy: Bạn thức dậy với tâm trạng bực bội và suốt cả ngày hôm ấy, bạn càng lúc càng thấy bực bội hơn".

Patrick đã ngưng sử dụng steroid từ ba năm trước, nhưng những tổn thất nghiêm trọng về sức khỏe mà cậu ấy phải chịu thì đã xảy ra rồi và vẫn còn ảnh hưởng dai dẳng.

Bạn có biết?

Steroid thay đổi ngoại hình của bạn, nhưng sẽ không chắc là theo chiều hướng tốt đẹp. Làm thế nào bạn nhận ra người nào đó đang sử dụng steroid? Câu trả lời rất đơn giản: Ngoài việc có cơ bắp to hơn, những người sử dụng steroid bị nổi nhiều mụn, bị vàng da, hơi thở có mùi và dễ nóng giận. Ở nam giới, biểu hiện dễ thấy nhất chính là chứng hói đầu, ngực phát triển bất thường (Ối!)

và chứng bất lực. Ở nữ giới, các biểu hiện thường gặp là lông mặt phát triển, giọng nói trầm hơn và ngực nhỏ lại.



Nếu bạn không hài lòng về ngoại hình của mình, chắc hẳn bạn sẽ không muốn cơ thể mình thay đổi theo chiều hướng này đâu.

Steroid có thể kìm hãm chiều cao của bạn. Nếu bạn sử dụng steroid khi còn trẻ, chất này có thể kìm hãm sự phát triển chiều cao của bạn. Có thể bạn có tiềm năng cao trên một mét tám mươi, nhưng vì dùng steroid mà bạn chỉ cao đến một mét năm mươi lăm thôi, dù có cơ bắp cuồn cuộn.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Steroid có gây nghiện không?

ĐÁP: Có, chất này có thể gây nghiện. Các triệu chứng khi ngưng thuốc bao gồm: tâm trạng thất thường, nghĩ đến việc tự tử và cố tự tử, mệt mỏi, bất an, ăn không ngon và mất ngủ.

HỎI: Steroid lưu lại bao lâu trong cơ thể chúng ta?

ĐÁP: Khoảng thời gian steroid lưu lại trong cơ thể chúng ta dao động từ vài tuần đến hơn mười tám tháng.

HỎI: Làm sao tôi có thể đạt thành tích thể thao cao mà không dùng steroid?

ĐÁP: Mỗi người có một cơ chế tạo cơ khác nhau, nhưng nếu bạn

nạp đủ protein, ngủ ngon và tập luyện chăm chỉ, bạn có thể phát triển các cơ bắp phù hợp với tạng người tự nhiên của mình. Các vận động viên giỏi nhất mọi thời đại và hàng triệu vận động viên khác đã có một sự nghiệp thành công mà không cần dùng đến steroid. Ngoài ra, hiện nay steroid đã bị cấm ở hầu hết các giải đấu thể thao ở các trường học và các giải đấu thể thao chuyên nghiệp.

Chất kích thích dạng hít gồm một nhóm lớn các hóa chất có trong các sản phẩm gia dụng như bình xịt côn trùng, dung dịch tẩy rửa, keo, sơn, chất pha sơn, xăng, khí propane, nước rửa móng tay, bút xóa, bút dạ quang. Tất cả các chất này đều có thể giết chết bạn. Các hóa chất như amyl nitrite và isobutyl nitrite và nitrous oxide thường được bán tại các hộp đêm.

Bạn có biết?

Các chất kích thích dạng hít gây tổn thương não. Chất kích thích dạng hít là những dung môi dễ bay hơi từ các sản phẩm gia dụng nêu trên; người ta hít những chất này để có cảm giác hưng phấn cao độ ngay tức thì. Bởi vì các chất kích thích dạng hít ảnh hưởng đến não của bạn với tốc độ và cường độ lớn hơn rất nhiều so với những chất kích thích khác, chúng có thể gây ra những tổn thương không thể phục hồi cả về thể chất lẫn tinh thần trước khi bạn kịp nhận biết chuyện gì đã xảy ra.

Chất kích thích dạng hít ảnh hưởng đến tim và cơ thể bạn. Chất kích thích dạng hít khiến cơ thể chúng ta bị thiếu ô-xy, buộc tim phải đập nhanh hơn, điều này có thể dẫn đến rối loạn nhịp tim. Những người sử dụng các loại chất kích thích dạng hít có thể bị buồn nôn và chảy máu mũi; họ cũng gặp các vấn đề về gan, phổi, thận và mất thính giác hay khứu giác. Sử dụng các chất này trong thời gian dài có thể dẫn đến tình trạng yếu cơ và mất cơ.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Vì có trong các sản phẩm gia dụng nên các chất kích thích dạng hít rất an toàn, đúng không?

ĐÁP: Không. Mặc dù các sản phẩm gia dụng như keo hoặc hóa chất xịt phòng là những sản phẩm hữu ích và được sử dụng hợp pháp, những sản phẩm này lại rất độc hại và nguy hiểm nếu được sử dụng để hít, vì chúng không được tạo ra với mục đích này.

HỎI: Có phải chúng ta phải hít những chất này rất nhiều lần thì mới gặp nguy hiểm không?

ĐÁP: Không. Chỉ một lần hít cũng có thể giết chết bạn. Nếu không phải ngay lần đầu tiên thì là lần hít thứ mười, không phải lần hít thứ mười thì là lần hít thứ một trăm. Mỗi lần sử dụng các chất kích thích dạng hít đều ẩn chứa rủi ro. Thậm chí, dù trước đây bạn đã từng hít và không gặp vấn đề gì, bạn cũng không thể lường trước phản ứng của cơ thể bạn vào lần sử dụng tiếp theo.

HỎI: Các chất kích thích dạng hít có thể khiến mình mất kiểm soát không?

ĐÁP: Có. Các chất kích thích dạng hít ảnh hưởng đến não và có thể khiến bạn đột ngột có những hành vi bạo lực hay thậm chí giết chóc. Bạn có thể làm tổn thương bản thân và những người bạn thương yêu.

Bạn có biết?

Cocain ảnh hưởng đến não. Từ *cocain* được dùng để chỉ cả thuốc ở dạng bột (cocain) và ở dạng tinh thể (crack). Hợp chất này được điều chế từ cây coca, giúp mang đến cho người sử dụng cảm giác hưng phấn ngắn hạn, theo sau đó là những cảm giác hoàn toàn

trái ngược - trầm cảm, cáu kỉnh và thèm muốn nhiều thuốc hơn. Cocain có thể được hít ở dạng bột, được tiêm bằng kim ở dạng lỏng hay được hút ở dạng tinh thể.

Cocain là chất gây nghiện. Cocain cản trở quá trình tổng hợp các hợp chất tạo ra khoái cảm của não bộ nên bạn sẽ cần ngày càng nhiều thuốc hơn chỉ để cảm thấy bình thường. Những người nghiện cocain sẽ bắt đầu mất hứng thú với các lĩnh vực khác trong cuộc sống như trường lớp, bạn bè và thể thao.

Cocain có thể gây chết người. Cocain có thể gây đau tim, tai biến, đột quỵ và suy hô hấp. Những người dùng chung kim tiêm với người khác khi sử dụng cocain còn đối mặt với nguy cơ bị lây nhiễm HIV/AIDS, bệnh viêm gan hoặc các căn bệnh lây qua đường máu khác. Thậm chí những người sử dụng cocain lần đầu tiên cũng có nguy cơ bị tai biến và đau tim dẫn đến tử vong.

Việc kết hợp cocain với rượu hoặc các loại ma túy khác là cực kỳ nguy hiểm. Tác dụng của chất kích thích này có thể khuếch đại tác động của các chất kích thích khác và hỗn hợp các chất đó có thể gây tử vong.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Bởi vì cocain dạng tinh thể không lưu lại trong cơ thể bạn quá lâu, chất này có ít gây nghiện hơn so với cocain dạng bột không?

ĐÁP: Không. Cocain dạng bột và dạng tinh thể có khả năng gây nghiện mạnh như nhau. Thời gian các chất này lưu lại trong cơ thể không ảnh hưởng gì đến khả năng gây nghiện của chúng cả.

HỎI: Có phải một số người sử dụng cocain để cảm thấy dễ chịu hơn?

ĐÁP: Bất cứ cảm giác dễ chịu nào cũng chỉ kéo dài trong một thời gian ngắn, còn theo sau đó thường là những cảm giác tồi tệ, chẳng hạn như cảm giác hoài nghi và thèm thuốc cực kỳ khó chịu. Cocain có thể khiến người sử dụng có ảo giác tạm thời rằng mình vô cùng khỏe mạnh và tràn trề năng lượng, nhưng sau đó, họ thường bị suy sụp cả về thể chất lẫn tinh thần.

CHỐT LẠI VẤN ĐỀ

Vẫn còn rất nhiều loại ma túy chưa được đề cập đến trong phần này, chẳng hạn như heroin, PCP, v.v., nhưng có lẽ bạn đã bắt đầu

thấy chán ngấy khi phải đọc về vấn đề này rồi. Sau một lúc, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tất cả các chất gây nghiện đều có vẻ giống nhau. Chốt lại vấn đề, nếu bạn có biết ai đang sử dụng ma túy, hãy thúc giục họ tìm sự giúp đỡ. Nếu chính bản thân bạn đang dùng các chất kích thích, hãy ngưng sử dụng! Hãy nói chuyện với một người trưởng thành mà bạn tin tưởng. Ma túy có hại cho bạn, hủy hoại cuộc đời bạn và khiến bạn tốn rất nhiều tiền. Ví dụ, những người nghiện cocain phải chi hàng trăm đô-la hay thậm chí là hàng ngàn đô-la mỗi tuần để thỏa mãn cơn nghiện. Hãy nghĩ đến tất cả những bộ quần áo đẹp và các trò giải trí bạn có thể mua được với số tiền đó.

"Đây là em tớ. Em ấy bị nghiện Skittles với Mountain Dew rất nặng."

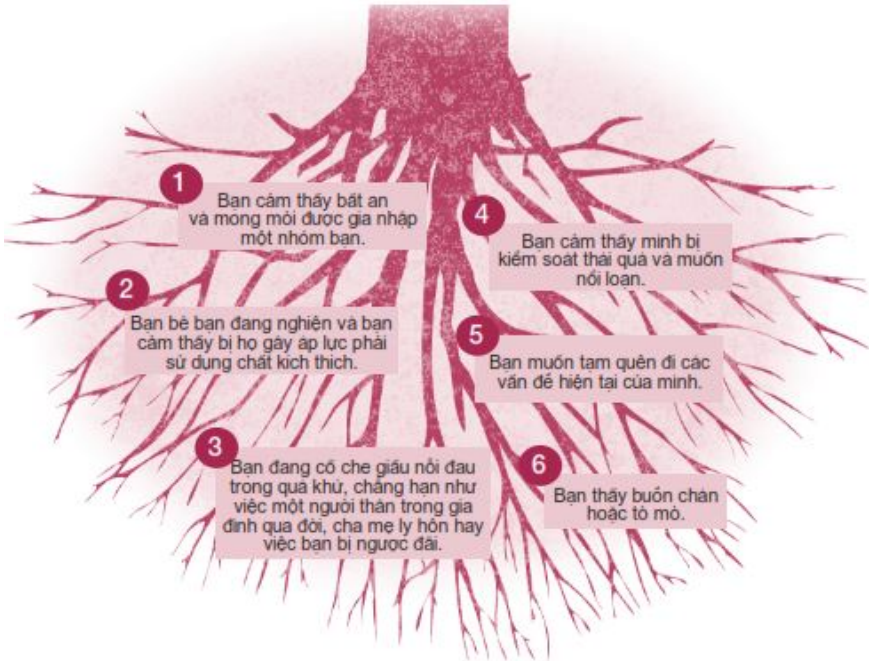
Triệt tận gốc

Không ai bước vào con đường nghiện ngập với ý nghĩ: "Ôi, mình nóng lòng trở thành một con nghiện quá". Trên thực tế, phần lớn những người sa vào con đường nghiện ngập là vì ẩn sâu bên trong họ là những nhu cầu chưa được đáp ứng.

Triết gia Henry David Thoreau từng nói: "Để diệt trừ cái xấu, hàng ngàn cú đánh ở ngọn không bằng một cú đánh mạnh ở gốc". Nói cách khác, chúng ta thường quá tập trung vào các triệu chứng bên ngoài của việc lạm dụng chất gây nghiện mà không nhìn vào gốc rễ của vấn đề. Để giải quyết vấn đề nghiện ngập, bạn phải giải quyết từ gốc. Nguyên nhân gốc rễ của thói nghiện ngập thường là

một trong sáu nguyên nhân sau:

Nguyên nhân gốc rễ của thói nghiện ngập


1
Bạn cảm thấy bất an và mong mỏi được gia nhập một nhóm bạn.
2
Bạn bè bạn đang nghiện và bạn cảm thấy bị họ gây áp lực phải sử dụng chất kích thích.
3
Bạn đang cố che giấu nỗi đau trong quá khứ, chẳng hạn như việc một người thân trong gia đình qua đời, cha mẹ ly hôn hay việc bạn bị ngược đãi.
4
Bạn cảm thấy mình bị kiểm soát thái quá và muốn nổi loạn.
5
Bạn muốn tạm quên đi các vấn đề hiện tại của mình.
6
Bạn thấy buồn chán hoặc tò mò.

Chúng ta hãy xem xét trường hợp của Amanda. Gia đình Amanda chuyển chỗ ở năm cô bé mười ba tuổi và mới vào lớp Bảy. Điều này đã trở thành một bước ngoặt không mong muốn trong cuộc sống của Amanda.

“Lúc mới chuyển trường, mình có chơi chung với một nhóm bạn ở trường. Những người bạn này hút thuốc lá và chơi thuốc LSD (một loại thuốc gây ảo giác). Hút thuốc chính là cách bọn mình gắn kết với nhau. Lúc đó, mình thấy rất hoang mang và chỉ muốn có bạn. Mình đã không nghĩ về hậu quả của những lựa chọn mình đưa ra.”

Nếu bạn đang suy sụp, giận dữ, tổn thương, muốn nổi loạn, sợ hãi, bất an hoặc đang có một khoảng trống nào đó trong lòng cần được lấp đầy, thay vì lấp đầy khoảng trống ấy bằng cách uống rượu và chơi ma túy, hãy thử một thứ gì khác mang lại sự an ủi một cách tích cực và lâu dài hơn. Thay vì nghiện các chất và các hoạt động có hại, bạn hoàn toàn có thể nghiện những thứ có lợi và cảm thấy hưng phấn một cách tự nhiên! Dưới đây là danh sách những món gây nghiện có lợi có thể giúp bạn lấp đầy những khoảng trống ẩn

sâu trong cuộc sống của mình.

Các món gây nghiện có lợi:

• **Tập thể dục.** Việc tập luyện giúp giải phóng endorphin - chất giảm đau tự nhiên của cơ thể và giúp tạo tâm trạng tích cực. Bạn có từng nghe về trạng thái hung phấn khi chạy bộ chưa? Đó là cảm giác lâng lâng bạn cảm thấy trong khi chạy. Quả thật, không gì có thể khiến đầu óc bạn tỉnh táo bằng việc tập thể dục đúng cách.

• **Chơi thể thao.** Sự cạnh tranh khi chơi thể thao rất lành mạnh, hấp dẫn và gây nghiện. Chơi thể thao tạo cơ hội để bạn gặp gỡ thêm nhiều bạn mới và khiến bạn bận rộn đến nỗi không còn thời gian để nghĩ đến việc chơi ma túy.

• **Âm nhạc.** Một người bạn của tôi đã phát hiện ra bản thân có năng khiếu âm nhạc vào năm anh ấy mười ba tuổi. Dù chưa từng học qua một lớp học âm nhạc nào, anh ấy đã trở thành người chơi guitar giỏi nhất trường. Âm nhạc chính là đam mê lớn nhất của anh. Mỗi khi buồn, anh chơi guitar thay vì dìm chết bản thân trong ma túy.

• **Chăm sóc người khác.** Nhiệt tình giúp đỡ, quan tâm người khác luôn là cách tốt nhất giúp bạn quên đi những rắc rối của bản thân.

• **Các sở thích**. Hãy tìm một việc bạn thích làm và cố gắng làm tốt việc đó. Dù đó là nhiếp ảnh, nấu nướng hay thiên văn học, việc theo đuổi các sở thích đều giúp cơ thể sản sinh cảm giác hưng phấn tự nhiên mà không khiến bạn bị hụt hẫng sau đó.

• **Học tập.** Hãy xem học tập là niềm vui. Hãy đọc thật nhiều sách. Hãy đăng ký các lớp học nâng cao hoặc các lớp dự bị đại học được tổ chức tại trường bạn. Hãy toàn tâm toàn ý học tập.

• **Gia đình.** *Không ai quan tâm đến bạn nhiều như gia đình bạn, không chỉ cha mẹ mà còn cả anh em họ, cô, dì, chú, bác và ông bà. Khi bạn bị tổn thương, hãy san sẻ gánh nặng với gia đình thay vì tìm kiếm một lối thoát tiêu cực.*

• **Đức tin.** *Tôn giáo hoặc niềm tin vào những lý tưởng cao đẹp có thể giúp cuộc sống của bạn có mục đích và ý nghĩa hơn đồng thời cho bạn những chuẩn mực sống phù hợp, xứng đáng để noi theo.*

• **Bạn bè.** *Những lúc gặp khó khăn, hãy tìm đến những người bạn tốt của bạn. Hãy tâm sự với họ để tìm ra hướng giải quyết vấn đề thay vì đắm chìm trong các chất kích thích.*

• **Viết nhật ký.** *Viết nhật ký là một cách giúp bạn khuây khỏa. Quyển nhật ký có thể trở thành người bạn tốt nhất của bạn, là nơi bạn có thể giãi bày mọi cảm xúc, suy nghĩ của bản thân mà không sợ bị phán xét.*

Trong những năm tháng tuổi teen của mình, có nhiều lúc bạn sẽ phải chịu áp lực từ phía bạn bè giục bạn phải uống rượu, hút thuốc hay chơi ma túy. Có lẽ bạn đã từng nếm trải cảm giác này. Có lẽ bạn đã đầu hàng một hay hai lần và luôn ước mình đã mạnh mẽ hơn.

Vậy làm thế nào bạn trở nên mạnh mẽ để kháng cự lại áp lực này? Bạn hãy ngẫm nghĩ về *3 điều cần Biết* và *5 cách nói Không sau đây.*

3 ĐIỀU CẦN BIẾT

Biết sự thật. Bạn có thể đưa ra rất nhiều quyết định đúng đắn nếu bạn biết rõ các sự thật. Thuốc lá tàn phá cơ thể bạn và khiến bạn bị nghiện. Rượu khiến bạn làm những điều ngu ngốc. Ma túy giết chết các tế bào não. Các chất gây nghiện làm tổn thương bạn và những người quanh bạn. Bạn có cần phải biết thêm điều gì nữa mới có thể đưa ra những quyết định đúng đắn liên quan đến các chất gây nghiện không?

Biết chính mình. Để có đủ sức mạnh nói "không" với các chất gây nghiện, bạn cần phải tìm được một việc quan trọng hơn để nói "có". Ví dụ, nếu bạn muốn được tuyển vào đại học và học tốt, bạn cần có trí tuệ minh mẫn. Nếu bạn là một vận động viên thể thao, bạn cần có khả năng tập trung cao độ. Ở hầu hết các trường, bạn sẽ bị loại khỏi đội thể thao nếu bị bắt quả tang uống rượu hay chơi ma túy. Nếu bạn muốn lập gia đình, bạn phải có đủ tiền và sức khỏe để chăm lo cho gia đình bạn. Nếu muốn có một tương lai tốt đẹp, bạn không thể nghiện bất cứ thứ gì vì không sớm thì muộn, thói nghiện ngập sẽ trồi cái đầu xấu xí của nó lên và làm tổn thương bạn và những người bạn yêu thương nhất.

Khi bạn đứng trước một quyết định khó khăn, hãy hỏi bản thân: Quyết định này có đúng với con người mình và mẫu người mà mình muốn trở thành hay không?

Chính nhờ biết rõ những gì mình muốn ngay từ khi còn học trung học, Chelsea đã có thể dễ dàng kháng cự lại áp lực bạn bè và kiên trì thực hiện kế hoạch của mình.

Mình thấy thật buồn khi có quá nhiều bạn lạm dụng rượu và ma túy trong trường mình. Khi một số người bạn mình chơi chung hỏi: "Cậu

có muốn thử hút thuốc không?", mình luôn trả lời: "Không đâu". Mình không muốn chất độc gớm ghiếc ấy xâm nhập và tàn phá cơ thể mình. Mình cố gắng tránh xa tiệc tùng vì mình đã nghe về những câu chuyện không hay diễn ra tại các bữa tiệc. Mình làm việc của mình. Mình chỉ đi chơi với những người bạn mình có thể tin tưởng và không cố gây áp lực buộc mình phải làm việc này việc kia.

Một trong những mục tiêu mình hướng đến là để lại một dấu ấn tốt đẹp ở trường, bởi vì đó là điều khiến mọi người nhớ đến mình. Anh trai của mình đã để lại một ấn tượng tốt đẹp như thế ở trường này. Sau khi tốt nghiệp, anh ấy đã được đăng ảnh tuyên dương trên một tấm bảng lớn nhờ giành được nhiều giải thưởng thể thao và tham gia nhiều công tác cộng đồng. Mình cũng muốn được nhớ đến vì đã nỗ lực cống hiến cho trường giống như anh.

Biết tình thế. Đừng đùa với lửa hoặc tự đặt bản thân vào những tình huống mà bạn có thể sẽ không đủ mạnh mẽ để kháng cự áp lực. Một người vừa cai rượu xong sẽ không xin làm chân pha chế ở quán rượu. Tương tự như vậy, nếu bạn có khuynh hướng dễ đầu hàng trước đám đông, đừng đi đến những bữa tiệc nơi mọi người đều say bí tỉ hay đều dùng các chất kích thích. Hãy lên kế hoạch trước, nếu không người khác sẽ lên kế hoạch thay bạn.

5 CÁCH NÓI KHÔNG

Năm mười tám tuổi, Alby bị bắt vì tội buôn ma túy và bị khép vào mức án tù cao nhất. Mọi chuyện bắt đầu vào một ngày hè tại một góc đường ở Yonkers, New York, khi Alby mới mười ba tuổi.

Một cậu bạn của Alby nói: "Nghĩ kỹ lại đi. Hút một điếu xem nào".

Alby đã không đủ mạnh mẽ để từ chối. Cậu bé nghĩ mình phải hút điếu cần sa đó thì mới có thể hòa nhập được với các bạn. Cậu bé quá mong mỏi được có bạn. Cha mẹ Alby không hề quan tâm đến cậu. Bản thân hai người cũng nghiện ma túy và là những người cha, người mẹ không ra gì. Thế là cậu bé đã hút điếu cần sa và cứ tiếp tục hút hết lần này đến lần khác. Cuối cùng, cậu bị nghiện và trở thành một kẻ buôn ma túy. Giá mà cậu bé đã mạnh mẽ hơn.

Trên thực tế, các bạn trẻ không thể nói "không" thường là do họ không biết phải từ chối như thế nào. Trước giờ họ chưa từng nói lời từ chối và khi bị đặt vào tình huống phải đưa ra quyết định, họ đã chịu thua trước áp lực bạn bè. Nếu bạn có chuẩn bị trước, cơ hội bạn kháng cự thành công sẽ tăng đáng kể. Dưới đây là năm cách để từ chối. Hãy chọn một cách phù hợp với bạn và thực hành cách

này thật to trước gương vài lần.

Từ chối thẳng. Nếu đủ tự tin, bạn chỉ cần nói thẳng lời từ chối với họ. Đừng xin lỗi. Cuộc trò chuyện sẽ diễn ra theo kiểu:

"Nghĩ kỹ lại đi. Hút một điếu xem nào."

"Không, cảm ơn."

"Ôi, thôi nào anh bạn. Không đau đớn gì đâu."

"Có thể không đau thật, nhưng đơn giản là tớ không muốn. Tớ có lý do của tớ. Như vậy được chưa?"

Dùng óc hài hước. Đôi khi khiếu hài hước có thể giúp bạn đạt mục đích một cách dễ dàng.

"Ê, thử một chút đi. Món này hay lắm."

"Cảm ơn nha nhưng tớ thích mấy tế bào não của tớ được nguyên vẹn hơn thử mấy thứ này."

Lấy cha mẹ làm cớ. Nếu bạn bị rơi vào một tình huống khó xử, hãy lấy lý do cha mẹ bạn quá nghiêm khắc để từ chối lời đề nghị. Đây là một trong những phương pháp rất hiệu quả.

"Tới lượt cậu này. Thử đi."

"Không, cha mẹ tớ sẽ giết tớ mất."

"Có ai nói cho họ biết đâu?"

"Cậu không biết cha mẹ tớ đâu. Họ sẽ phát hiện ra ngay thôi."

Đưa ra những lựa chọn thay thế. Một số bạn trẻ uống rượu và chơi ma túy chỉ vì họ buồn chán và không nghĩ ra được việc gì tốt hơn để làm. Vì vậy, hãy chuẩn bị sẵn một số lựa chọn thay thế để gợi ý cho mọi người những khi cần.

"Đây, uống một viên này đi."

"Bọn mình không có việc gì hay hơn để làm à?"

"Chẳng hạn như việc gì?"

"Chúng ta hãy đi xem bộ phim mới vừa ra rạp đi. Tớ nghe nói phim đó hay lắm. Để tớ lái xe cho."

Đứng lên và chuồn thẳng. Nếu bạn rơi vào một tình huống rắc rối và bạn cảm thấy không ổn, hãy tin vào bản năng của mình và chuồn đi thật nhanh. Đừng lo lắng người khác sẽ nghĩ gì về bạn.

"Ê, cậu đi đâu đấy?"

"Tớ phải đi rồi. Tớ sẽ giải thích sau. Hẹn gặp lại cậu nhé."

Rất nhiều con nghiện đã nói: "Giá mà tôi đã từ chối ngay từ lần đầu tiên thì cuộc đời tôi giờ đã khác rồi". Hãy mạnh mẽ vào cái lần đầu tiên ấy. Đừng nói với bản thân: "Một lần sẽ không hại gì đâu". Con nghiện nào cũng nói vậy. Đối với những việc mà bạn không muốn dính vào cả đời thì đừng bao giờ thử, dù chỉ một lần.

ĐỂ TIẾNG TĂM CỦA BẠN TỰ LÊN TIẾNG

Nếu bạn không uống rượu hay chơi ma túy, dần dần tiếng tăm của bạn sẽ tự lên tiếng và bạn sẽ không còn bị mời vào những hội bạn hay đến những bữa tiệc có rượu bia và ma túy nữa. Hãy xem đây là một lời khen ngợi. Và đừng lo lắng, bạn không hề bỏ lỡ bất cứ điều tốt đẹp nào đâu. Có thể bạn sẽ bị chọc ghẹo, nhưng bạn sẽ có thể xử lý được việc đó, giống như cách Josh Kennedy, một học sinh lớp Mười Hai, đồng thời là một nhạc sĩ xuất chúng, đã làm.

Một hôm, một người bạn của mình đã hỏi liệu mình có muốn đến bữa tiệc sắp tổ chức ở nhà một người bạn không. Mình trả lời: "Ừ, tớ muốn đi thử". Nhưng ngay sau đó, cậu bạn ấy lại nói: "Không, tớ nghĩ là cậu không muốn đi đến đó đâu". Thế là mình đã không được mời. Bạn bè mình đều biết mình không uống rượu nên họ không mời mình đến những bữa tiệc có rượu. Mình vui khi biết rằng có thể mình đang làm gương cho người bạn ấy.

Đức tin chính là một trong những lý do quan trọng khiến mình quyết định không uống rượu. Thỉnh thoảng, mọi người vẫn châm chọc mình về quyết định này. Một bạn gái còn gọi mình là kẻ chết nhát vì mình không tham dự tiệc tùng. Cô ấy nghĩ mình đang bỏ lỡ nhiều điều thú vị. Nhưng khi mình thấy tình trạng của những người bạn đó tại các bữa tiệc: hơi men nồng nặc, tình dục bừa bãi, say bí tỉ đến mức thậm chí không biết đường về nhà, mình thấy bản thân không hề bỏ lỡ bất cứ điều gì cả. Mình cũng hoàn toàn không quan tâm đến những gì họ nói.

ĐÁNH BẠI CƠN NGHIỆN

Có thể bạn đang chuẩn bị sa vào con đường nghiện ngập. Cũng có thể bạn đã nghiện. Dù bạn đang ở trong tình huống nào đi nữa,

hãy nhớ rằng việc cai nghiện ngay bây giờ, khi bạn còn đang ở tuổi teen, luôn dễ dàng hơn là để đến sau này mới cai nghiện.

Một số bạn trẻ có thể nhanh chóng cai nghiện chỉ nhờ lòng quyết tâm. Một số bạn khác có thể cai sau khi trải qua một liệu trình điều trị ở các trung tâm cai nghiện. Nhiều bạn phải trải qua các chương trình điều trị đặc biệt hoặc các liệu pháp chuyên sâu kéo dài đến vài năm thì mới cai nghiện được. Và cũng có một số bạn không bao giờ chiến thắng được cơn nghiện của mình.

Anh bạn Phil của tôi, người tôi từng nhắc đến ở phần trước, đã phải vật lộn với chứng nghiện rượu suốt nhiều năm. Anh ấy đã đến một trung tâm cai nghiện, đặt ra nhiều lời hứa với bản thân và gia đình, cai được vài tháng, rồi một đêm nọ anh lại uống để quên đời. Anh ấy đã sống trong một cái vòng lẩn quẩn: hết giành chiến thắng rồi lại thất bại. Cuối cùng, sau khi đã mất hết tất cả và rơi xuống tận đáy tuyệt vọng, anh ấy mới tìm lại được sức mạnh để quyết tâm cai nghiện thêm lần nữa. Sau cùng, nhờ sử dụng quy trình mười hai bước của tổ chức Alcoholics Anonymous, anh đã có thể kiểm soát được cơn nghiện của mình và cai nghiện được rất nhiều năm rồi.

Hiện nay, Phil đã tái hôn và có một cuộc sống gia đình rất hạnh phúc, bình yên. Anh đã quyết định cống hiến hết sức mình để

giúp đỡ những người nghiện rượu chiến thắng cơn nghiện của họ. Tuy nhiên, anh vẫn luôn xem bản thân là một người nghiện rượu; anh biết rõ chỉ cần lơ là một chút thôi, anh sẽ lại đi vào vết xe đổ của mình.

Tôi không phải chuyên gia về lĩnh vực cai nghiện, nhưng tôi có thể liệt kê một số nguyên tắc chính khi cai nghiện như sau:

1. Thừa nhận vấn đề của mình. Hãy thừa nhận bạn đang gặp vấn đề hay sắp gặp các vấn đề liên quan đến nghiện ngập.

2. Tìm kiếm sự giúp đỡ. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ từ cha mẹ, bạn bè tốt, một nhóm hỗ trợ hoặc một chuyên gia tư vấn. Lạm dụng chất gây nghiện là một vấn đề khá phổ biến nên có rất nhiều phương pháp điều trị, nhiều chương trình và nhóm hỗ trợ có thể giúp ích cho bạn. Trong lúc cai nghiện, bạn sẽ cảm thấy vững tâm hơn khi có người ở bên cạnh hỗ trợ so với khi phải chiến đấu một mình. Amanda đã chia sẻ chuyện cô rơi vào nghiện ngập vì muốn nổi loạn chống lại cha mẹ mình. Về sau, cô đã tìm đến chính cha mẹ mình để xin giúp đỡ. "Năm mười bảy tuổi, mình đã đến tìm cha mẹ và tự thú rằng mình đang nghiện ma túy. Mình cũng nói rằng cách duy nhất giúp mình thoát khỏi cơn nghiện chính là rời khỏi nơi ở một thời gian để tránh xa đám bạn bè xấu của mình". Cha mẹ Amanda hết lòng ủng hộ cô và đã sắp xếp mọi việc để cô có thể đi xa một thời gian nhằm tránh khỏi môi trường xấu. Sau khi đã cai nghiện thành công, Amanda đã trở về nhà và hiện tại cô đang học đại học.

3. Hành động ngay. Nếu bạn nghĩ có thể bạn đang gặp vấn đề, nhiều khả năng đúng là như vậy thật. Đừng trì hoãn. **Bạn càng trì hoãn, vấn đề càng trở nên khó giải quyết hơn.**

Bước ngoặt

Quan trọng nhất, bất cứ lúc nào bạn cảm thấy bối rối và không biết nên làm gì, hãy nghe theo lương tâm, trực giác hay bản năng bên trong bạn.

Ngay từ khi còn rất trẻ, Curtis đã quyết tâm không uống rượu hay chơi ma túy. Vì quyết định này mà mỗi khi cùng bạn bè tham dự các bữa tiệc, cậu luôn được phân công làm tài xế trên đường về nhà.

Curtis nhớ lại: "Các bữa tiệc thường rất đông đúc. Thế nhưng, dù xung quanh có rất nhiều người, mình vẫn thấy vô cùng cô đơn. Những lúc như thế, mình thường nghĩ hẳn phải có điều gì đó tốt

đẹp hơn thế này dành cho mình trên đời. Các bữa tiệc ngày càng trở nên hoành tráng hơn, mọi người bắt đầu dùng rượu mạnh hơn và đổi thuốc lá để lấy cần sa và các loại ma túy khác".

Không bao lâu sau, Curtis đã đầu hàng trước cám dỗ và áp lực bạn bè và cũng bắt đầu uống rượu.

Sau một trận cãi vã lớn với cha, Curtis đã bỏ nhà ra đi và dọn về sống chung với bạn bè cậu. Một đêm nọ, cậu bỗng thức tỉnh.

"Tối hôm đó, mình và một người bạn trở về căn hộ để tìm mấy người bạn khác. Ở đó, một số người đang uống rượu và họ đã đưa mình một chai bia. Mình nốc một ngụm bia và thấy buồn nôn. Mình ngồi xuống và nhìn những người bạn kia. Ngay khoảnh khắc ấy, từ trong thâm tâm, mình bắt đầu suy nghĩ rất nhiều. Mình nhận ra mình muốn sống một cuộc đời có ý nghĩa hơn thế này. Mình biết những người trong căn phòng đó không thể mang đến cho mình cuộc sống như vậy. Họ còn chưa thể tự lo cho bản thân, làm sao họ có thể thấu hiểu, ủng hộ và yêu thương mình?

Nếu mình muốn ước mơ và tin tưởng cuộc đời một lần nữa, mình phải bỏ rượu. Mình phải tránh xa những con người này. Thậm chí dù có phải lủi thủi một mình suốt đời, mình cũng sẽ chọn dừng lại. Mình muốn trở thành một người có ích."

Ngày hôm sau, Curtis trở về nhà. Cậu sợ cha sẽ nổi giận. Nhưng không, cha cậu đã khóc vì vui mừng khi thấy cậu trở về. Hiện tại, Curtis và cha cậu đã trở thành bạn tốt của nhau và Curtis cũng đã bắt đầu một con đường mới.

Phá vỡ vòng lẩn quẩn

Nhiều bạn trẻ có cha mẹ và ông bà uống rượu, hút thuốc hay chơi ma túy cũng làm theo tấm gương xấu này. Đây là một vòng lặp không hồi kết. Nếu rơi vào trường hợp này, bạn có thể trở thành người phá vỡ vòng lẩn quẩn ấy và bắt đầu truyền lại những thói quen tốt cho con cái bạn trong tương lai. Đây sẽ là một đóng góp tuyệt vời, không chỉ cho gia đình tương lai của bạn, mà còn cho cả những người đi trước - những người đã không thể chiến thắng được thói xấu của bản thân.

"MA TÚY" CỦA THẾ KỶ 21

Còn một thói nghiện ngập khác chúng ta vẫn chưa đề cập đến: nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm. Tôi gọi văn hóa phẩm khiêu dâm là một thứ ma túy bởi vì thứ này có khả năng gây nghiện giống như cocain vậy. Nếu không tin, bạn cứ thử hỏi một người bị nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm hay một nhà trị liệu chuyên điều trị chứng nghiện này xem. Tôi dùng cụm "của thế kỷ 21" bởi vì, mặc dù văn hóa phẩm khiêu dâm trước nay vẫn luôn tồn tại dưới nhiều hình thức, dường như thứ "ma túy" này phát triển đủ lông đủ cánh nhất với sự bùng nổ của mạng Internet trong thế kỷ này. Cách đây chỉ khoảng một thế hệ, người ta không dễ dàng tiếp cận được văn hóa phẩm khiêu dâm. Thế nhưng ngày nay, văn hóa phẩm khiêu dâm tự tìm đến bạn.

Ngành công nghiệp khiêu dâm là một ngành công nghiệp trị giá hàng trăm tỷ đô-la và vẫn đang tiếp tục tăng trưởng. Những người đang vận hành guồng máy này không quan tâm đến bạn. Họ chỉ muốn tiền của bạn. Họ biết rõ những nội dung này có tính gây nghiện và họ đã tìm được rất nhiều cách để dụ dỗ bạn sa vào con đường nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm.

Nếu bạn tiếp xúc quá gần với văn hóa phẩm khiêu dâm, thứ này sẽ trồi lên, cắm những chiếc răng sắc nhọn của nó vào người bạn và kéo bạn xuống dưới làn nước âm u nhanh đến nỗi bạn không kịp nhận biết điều gì vừa xảy ra. Con quái vật này đặc biệt nhắm tới phái nam, mặc dù nữ giới cũng sa vào thứ "ma túy" này ngày càng nhiều hơn.

Hãy cùng tìm hiểu kỹ hơn về thứ "ma túy" này nhé.

Bạn có biết?

Văn hóa phẩm khiêu dâm có cơ chế hoạt động giống với ma túy. Tiến sĩ Judith Reisman viết rằng việc xem văn hóa phẩm khiêu dâm sẽ tạo ra các phản ứng hóa học trong não, giống như những gì xảy ra khi sử dụng ma túy: "Xem các nội dung khiêu dâm sẽ kích hoạt adrenaline và sản sinh ra testosterone, oxytocin, dopamine và serotonin. Đây là một hỗn hợp toàn các chất gây nghiện".

Văn hóa phẩm khiêu dâm rất dễ gây nghiện. Một bạn trẻ tên Wes chia sẻ: "Văn hóa phẩm khiêu dâm rất dễ gây nghiện. Mình xếp thứ này ngang hàng với nicotin. Mình bị nghiện ngay khi nhìn thấy thứ này!

Mình mê mệt văn hóa phẩm khiêu dâm đến nỗi đã để nó chi phối toàn bộ cuộc sống của mình! Đó là tất cả những gì mình nghĩ đến. Mình mặc kệ gia đình để dành thời gian xem văn hóa phẩm khiêu dâm. Mình không quan tâm đến việc điểm số của mình ngày càng sa sút. Ở nhà, mình giấu những thứ này vào tủ đồ, rồi mình làm bài tập về nhà một chút, sau đó mình lại tiếp tục xem văn hóa phẩm khiêu dâm cho đến tận giờ ăn tối.

Sau bữa tối, mình xem phim có cảnh khiêu dâm trên truyền hình cáp đến tận ba giờ sáng. Mình ngủ thiếp đi và tỉnh dậy lúc sáu giờ, tiếp tục xem thêm một lúc rồi đi học. Và cái vòng tuần hoàn ấy cứ lặp đi lặp lại mỗi ngày. Mình bị mắc kẹt vào đó và càng ngày càng lún sâu hơn. Mình không biết làm thế nào để thoát khỏi vũng lầy này.

Một lần nọ, mình bị cha mẹ bắt quả tang đang xem phim ảnh khiêu dâm, nhưng rồi chỉ một tuần sau đó, mình lại chứng nào tật nấy. Mình nói dối mẹ rằng mình không dùng máy tính nữa. Văn hóa phẩm khiêu dâm đã hoàn toàn kiểm soát cuộc sống của mình. Lời khuyên của mình là hãy tránh thứ này càng xa càng tốt".

Càng xem nhiều văn hóa phẩm khiêu dâm, bạn lại càng muốn nhiều hơn, cho đến khi, như Wes đã nhận ra, thứ này gần như tước đoạt toàn bộ thời gian tỉnh táo của bạn, tham vọng của bạn, mọi thứ của bạn, cứ như bạn đang nghiện ma túy đá vậy.

Các câu hỏi thường gặp

HỎI: Xem văn hóa phẩm khiêu dâm có phải chuyện bình thường không?

ĐÁP: Không. Không có thứ gây nghiện nào là bình thường cả. Một trong những tác hại lớn nhất của văn hóa phẩm khiêu dâm chính là cách thứ này tác động lên các mối quan hệ. Văn hóa phẩm khiêu dâm có thể khiến bạn bắt đầu xem người khác như công cụ để đạt được khoái cảm. Thứ này có thể hủy hoại mối quan hệ của bạn với bạn trai hay bạn gái, bởi vì không ai có thể trở nên hoàn hảo như những hình ảnh trên màn hình máy vi tính, tivi hay trên các tạp chí. Rồi bạn sẽ bắt đầu thích các mối quan hệ ảo hơn các mối quan hệ ngoài đời thật. Suy nghĩ này sẽ khiến bạn dần thay đổi và trở thành một con người xa lạ. Văn hóa phẩm khiêu dâm giống như một thứ ma túy, thứ này sẽ khiến bạn làm những việc bình thường bạn sẽ không làm.

Ngoài ra, văn hóa phẩm khiêu dâm còn khiến bạn chai lì cảm giác. Khi bị văn hóa phẩm khiêu dâm kích thích quá mức, bạn sẽ không còn hứng thú, rung động trước những điều thú vị nho nhỏ như việc nắm tay, hôn nhẹ, đường cong ở cổ của một cô gái hoặc xương quai hàm của một chàng trai.

HỎI: Tác hại của việc xem các nội dung khiêu dâm là gì?

ĐÁP: Nhiều nghiên cứu đáng tin cậy và nhiều chuyên gia trong lĩnh vực hành pháp và tư vấn pháp luật đều nói rằng văn hóa phẩm khiêu dâm chính là nhân tố nổi bật góp phần dẫn đến các vụ ngược đãi trẻ em, hiếp dâm, bạo hành phụ nữ, lạm dụng ma túy, các cuộc hôn nhân tan vỡ và những cuộc đời không trọn vẹn. Tiến sĩ Cline đưa ra bốn cấp độ nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm: *bắt đầu nghiện, nghiện nặng, bị tê liệt cảm giác*, và cấp độ cuối cùng: *thực hiện ý đồ.*

Gene McConnell, nhà sáng lập kiêm người điều hành tổ chức Authentic Relationships, đã trải qua cả bốn cấp độ nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm. Ông đã rất can đảm khi quyết định chia sẻ câu chuyện của mình.

Năm Gene lên sáu tuổi, ông bị một người trông trẻ quấy rồi tình dục và ông đã giữ bí mật về việc đó suốt nhiều năm. Đến năm mười hai tuổi, ông bắt đầu tiếp xúc với văn hóa phẩm khiêu dâm.

Ông mô tả trải nghiệm ấy giống như việc tiêm ma túy trực tiếp vào tĩnh mạch. Ông ngay lập tức bị nghiện thứ này. Suốt nhiều năm sau đó, ông ngày càng sa đà vào các dạng văn hóa phẩm khiêu dâm theo chiều hướng càng lúc càng lệch lạc hơn.

Gene viết: "Một ngày nọ, tôi đọc được một bài báo nói về nạn hiếp dâm, hành hạ và bắt cóc. Tôi bắt đầu mường tượng cảm giác khi tôi thật sự cưỡng hiếp ai đó. Và thay vì tìm kiếm sự giúp đỡ, tôi lại giữ im lặng cho đến khi tìm thấy cơ hội thực hành những gì tôi đã đọc và mường tượng.

Hôm đó, tôi đang đi lấy xe trong một bãi đỗ xe vắng người. Bất chợt, tôi nhìn thấy một phụ nữ trẻ. Tôi đã đi theo cô ấy đến chỗ xe cô ấy. Tôi muốn cưỡng hiếp cô ấy nên đã cố chui vào xe và dùng hai tay siết lấy cổ cô ấy. Nhưng ngay lúc đó, khi nhìn thấy nỗi sợ hãi sâu sắc trong đôi mắt cô gái trẻ, tôi bỗng nhận ra mình đang sắp hủy hoại cuộc đời một con người. Suy nghĩ đó khiến tôi bừng tỉnh. Tôi buông tay ra và nói: 'Tôi hết sức xin lỗi, xin cô tha thứ cho tôi'. Rồi tôi để cô ấy đi".

Cô gái đã để ý và ghi nhớ biển số xe của Gene khi ông choáng váng đi về xe của mình. Sau đó, Gene bị tuyên án tù 45 ngày về tội cố ý hành hung người khác. Ông cảm thấy nhẹ nhõm vì nhờ vậy mà vấn đề của ông đã được đưa ra ánh sáng. Giờ đây, Gene đã trở thành một con người khác. Ông đang dũng cảm đứng lên để nói về bản chất nguy hại của việc nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm đối với thanh thiếu niên và người trưởng thành.

Ted Bundy, một kẻ giết người hàng loạt đã bị hành quyết vì các tội trạng của mình, từng nói: "Tôi đã gặp rất nhiều người bị kích động thực hiện các hành vi bạo lực giống như tôi. Và không có trường hợp nào ngoại lệ, tất cả đều có dính dáng đến văn hóa phẩm khiêu dâm".

Hai con sói

Một trong những quyển sách hay nhất tôi từng bị ép phải đọc ở trường chính là *Lord of the Flies* (tựa tiếng Việt: *Chúa Ruồi*) của William Golding. Có lẽ bạn cũng đã từng đọc qua quyển sách này. Quyển sách kể về một nhóm các bé trai chưa đến tuổi thiếu niên bị kẹt lại trên một hòn đảo hoang sau một vụ tai nạn máy bay mà không có sự hiện diện của một người lớn nào cả. Chỉ vài ngày sau, các bé trai bắt đầu chia phe và đánh nhau. Một số cậu bé vẫn giữ được cách cư xử văn minh, trong khi đa số những bé trai còn lại dần trở nên hoang dã và hung ác. Câu chuyện phản ánh sự thật

rằng tất cả chúng ta đều có hai mặt: sáng và tối, tốt và xấu, văn minh và dã man; và chính chúng ta là người quyết định mình sẽ sống với mặt nào.

Câu chuyện này cũng nhắc tôi nhớ đến câu chuyện ngụ ngôn về hai con sói.

"Cháu trai của ta, ta cảm thấy như có hai con sói đang đánh nhau trong tim mình. Một con sói đầy thù hận, giận dữ và bạo lực; còn con kia thì giàu tình yêu thương và lòng trắc ẩn."

"Ông ơi, vậy con sói nào sẽ thắng trong trận chiến ấy ạ?"

"Cháu yêu của ông, chỉ con sói nào ông sẵn lòng cho ăn mới có thể giành chiến thắng."

Đó chính là cách tâm chúng ta vận hành. Nếu bạn nuôi dưỡng phần thấp hèn bên trong mình bằng cách tiếp thu mọi loại văn hóa phẩm độc hại, không lành mạnh, phần dã man trong bạn sẽ lớn mạnh hơn phần văn minh. Như triết gia Thomas Kuhn phát biểu: "Bạn không thể làm vui lòng con thú bên trong bạn mà không hoàn toàn trở thành một con thú".

Trái lại, nếu bạn bỏ đói con sói xấu xa, con vật này sẽ chết. Vậy bạn bỏ đói nó bằng cách nào? Bạn hãy cho con sói tốt ăn. Hãy lấp đầy trái tim và tâm trí mình bằng thật nhiều phim ảnh, âm nhạc, những hình ảnh và thú vui ý nghĩa, lành mạnh - những thứ có thể giúp bạn giải trí, khơi nguồn sáng tạo và nâng tầm bản thân bạn. Hãy đi chơi với những người bạn giúp khơi gợi những điều tốt đẹp nhất ở bạn.

Nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm là một chứng nghiện hành vi mạnh như nghiện cocain vậy. Hãy tránh xa thứ này. Hãy khôn ngoan và tự giác. Hãy ném những sản phẩm này đi thật xa hoặc tắt máy tính đi. Hãy đặt máy vi tính của bạn ở phòng khách, nơi mọi người đều có thể nhìn thấy bạn đang làm gì, thay vì đặt máy vi tính trong phòng ngủ. Nếu bạn thường xem phim, ảnh khiêu dâm cùng một số người bạn nhất định, đừng ở một mình với họ. Hãy nói với họ bạn đã bắt đầu bị nghiện và không thể xem những thứ này thêm nữa.

Nếu bạn đã bị nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm, hãy tìm kiếm sự giúp đỡ, giống như khi người ta nghiện ma túy vậy. Các nghiên cứu cho thấy bạn rất khó có thể tự vượt qua chứng nghiện này một mình. Đừng tin lời ai đó nói với bạn rằng việc nghiện văn hóa phẩm khiêu dâm là bình thường hay vô hại, hay "đứa con trai nào

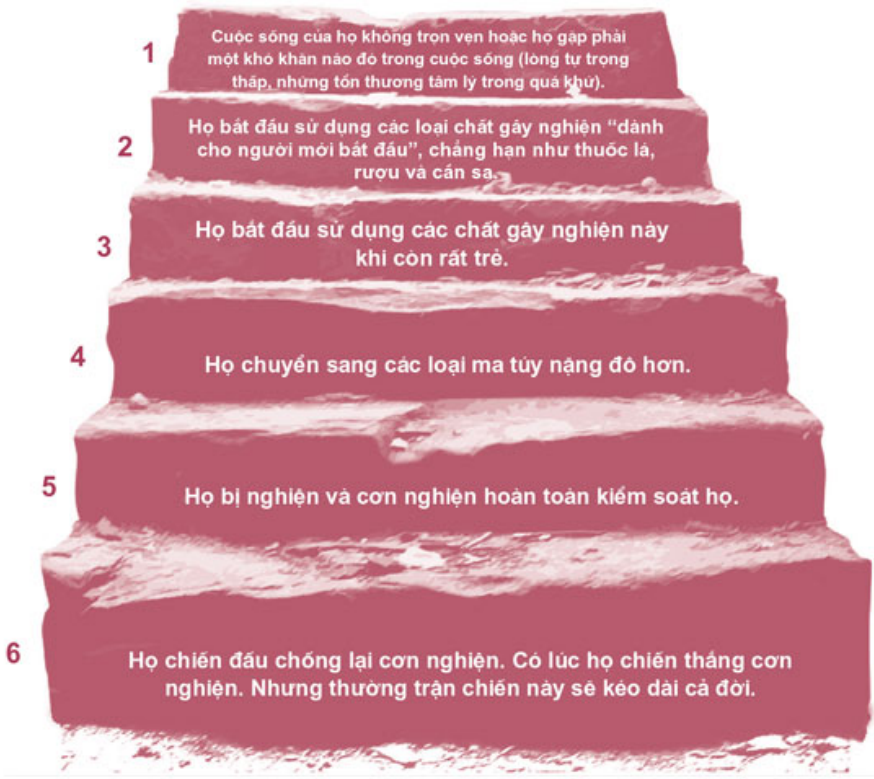
cũng làm vậy". Tất cả chúng ta đều biết sự thật không phải vậy.

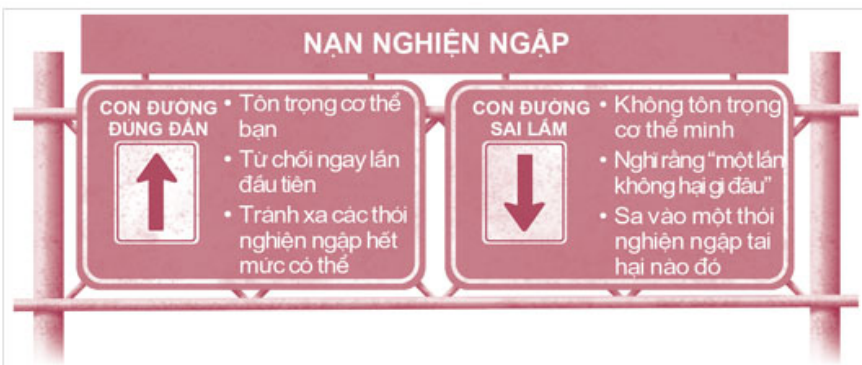
Người ta thường xem văn hóa phẩm khiêu dâm một cách lén lút. Nhưng rồi cuối cùng, những bí mật xấu xí này cũng sẽ bị lôi ra ánh sáng dưới dạng các mối quan hệ đổ vỡ, lòng tự trọng thấp và những ước mơ không trọn vẹn.

SỐNG KHÔNG NGHIỆN NGẬP

Chúng ta còn chưa bàn đến rất nhiều thói nghiện ngập khác, chẳng hạn như thói nghiện màn hình. Màn hình mà chúng ta đang nói đến ở đây bao gồm màn hình tivi, màn hình máy vi tính, màn hình điện thoại, màn hình trong rạp chiếu phim, màn hình máy tính bảng, v.v. Ngoài ra, chúng ta còn có thể gặp phải thói nghiện cờ bạc, rối loạn ăn uống hay thậm chí hành vi tự cắt tay chân và các hành vi tự tổn thương thân thể khác. Mỗi dạng nghiện được nêu trên đây đều rất nguy hiểm và có thể tàn phá cuộc đời bạn. Chúng ta có thể kể mãi các thói nghiện ngập mà không sao hết được. Nhưng chúng ta không cần phải làm vậy, bởi thật ra, về cơ bản các thói nghiện ngập đều giống nhau. Khi tìm kiếm tài liệu để viết chương này, tôi đã rất sốc khi nhận ra tất cả các câu chuyện đều giống nhau một cách đáng kinh ngạc. Các câu chuyện liên quan đến nạn nghiện ngập luôn phát triển theo cùng một khuôn mẫu. Sáu bước sau đây gần như luôn xuất hiện trong các câu chuyện này:

NẤC THANG DẪN XUỐNG HỐ SÂU NGHIỆN NGẬP


1
Cuộc sống của họ không trọn vẹn hoặc họ gặp phải một khó khăn nào đó trong cuộc sống (lòng tự trọng thấp, những tổn thương tâm lý trong quá khứ).
2
Họ bắt đầu sử dụng các loại chất gây nghiện "dành cho người mới bắt đầu", chẳng hạn như thuốc lá, rượu và cần sa.
3
Họ bắt đầu sử dụng các chất gây nghiện này khi còn rất trẻ.
4
Họ chuyển sang các loại ma túy nặng đô hơn.
5
Họ bị nghiện và cơn nghiện hoàn toàn kiểm soát họ.
6
Họ chiến đấu chống lại cơn nghiện. Có lúc họ chiến thắng cơn nghiện. Nhưng thường trận chiến này sẽ kéo dài cả đời.


NẠN NGHIỆN NGẬP
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
• Tôn trọng cơ thể bạn
• Từ chối ngay lần đầu tiên
• Tránh xa các thói nghiện ngập hết mức có thể
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
• Không tôn trọng cơ thể mình
• Nghĩ rằng "một lần không hại gì đâu"
• Sa vào một thói nghiện ngập tai hại nào đó

Tôi tin rằng nếu chúng ta có thể loại bỏ tất cả các thói nghiện ngập trên đời này, thế giới sẽ thịnh vượng hơn gấp đôi chỉ sau một đêm. Ý tôi là, bạn hãy thử nghĩ về lượng thời gian, tiền bạc và năng lượng chúng ta phải bỏ ra để đối phó với vấn nạn nghiện ngập mà xem, quả là một con số khổng lồ đúng không?

Nếu bạn đang đi đúng đường và không bị nghiện bất cứ thứ gì, hãy hãnh diện và vui mừng vì bạn không phải gánh vác những gánh nặng đi kèm theo một thói nghiện ngập. Nếu bạn đang phân

vân giữa các lựa chọn và vẫn chưa biết chắc mình muốn đi con đường nào, tôi hy vọng bạn sẽ cân nhắc những gì tôi đã chia sẻ trong chương này và quyết tâm tránh xa nghiện ngập. Còn nếu bạn đã nghiện một thứ gì đó rồi, xin hãy thay đổi hướng đi trước khi quá muộn. Đây là chính sứ mệnh đời bạn.

Khi bạn bước sang tuổi hai mươi, nếu bạn không bị nghiện bất cứ thứ gì, bạn đang có một lợi thế cực kỳ lớn. Bạn sẽ hoàn toàn kiểm soát được cơ thể và cuộc sống của mình và nhờ đó, bạn có được sự chuẩn bị tốt nhất để gặt hái được nhiều thành tựu to lớn trong tương lai.

LUCKY COW
MARK PETT
NEIL, TRÔNG CẬU TỆ QUÁ!
TỚ LẠI TÁI NGHIỆN NỮA RỒI, LETICIA A.
TỚ MỚI DỰ MỘT BỮA TIỆC THÂU ĐÊM VỚI RẤT NHIỀU MA TÚY VÀ THUỐC LẮC, ĐỦ CẢ...
TỚ THẬT XẤU HỔ KHI PHẢI THỪA NHẬN RẰNG TỚ ĐÃ DÍNH VÀO HÀNH VI NGUY HIỂM NHẤT.
CẬU PHA MA TÚY ĐÁ VỚI COCAIN À?
TỆ HƠN, TỚ CÒN KHÔNG THÈM ĐỂ Ý THỨ MÌNH DÙNG LÀ GÌ NỮA!

XIN CHÚC MỪNG

BẠN ĐÃ TRÁNH XA KHỎI NẠN NGHIỆN NGẬP

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Bạn có từng chơi búp bê Barbie không? Hãy đọc tiếp để khám phá xem búp bê Barbie sẽ trông như thế nào nếu là người thật nhé. Đừng dừng lại khi đã đọc đến đây rồi. Bạn chỉ cần phải đọc thêm một quyết định nữa thôi.

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Hãy viết vào hình các bánh xe bên dưới tên của những người sẽ bị ảnh hưởng nếu bạn bước vào con đường nghiện ngập. Nếu bạn đã nghiện rồi, hãy viết tên những người bạn đang làm ảnh hưởng.

2. Hãy vẽ, làm một bức tranh cắt dán hoặc viết vài dòng mô tả về gia đình mơ ước của bạn trong tương lai. Đừng để bất cứ thói nghiện ngập nào phá hủy giấc mơ của bạn nhé.

3. Bạn có biết người nào đang nghiện ma túy không? Thói nghiện ngập ấy đã ảnh hưởng đến cuộc sống của người đó như thế nào?

4. Hãy chủ động tìm hiểu thông tin về cách tránh xa các loại chất gây nghiện hay cách vượt qua cơn nghiện. Có rất nhiều thông tin hữu ích đang đợi bạn ngoài kia.

5. Hãy đứng trước gương và tập nói từ chối khi phải đối mặt với áp lực bạn bè, hãy sử dụng *5 cách nói Không*.

- *Từ chối thẳng*
- *Dùng óc hài hước*
- *Lấy cha mẹ làm cớ*
- *Đưa ra những lựa chọn thay thế*
- *Đứng lên và chuồn thẳng*

6. Hãy liệt kê những thứ có thể khiến bạn thấy hưng phấn một cách tự nhiên.

_____

_____

_____

_____

7. Hãy dán lời nhắc này lên tủ để đồ, gương soi, sổ lập kế hoạch hoặc nhật ký của bạn:

"Việc này có phù hợp với mẫu người mình muốn trở thành hay không?"

Hãy hỏi bản thân câu hỏi này mỗi khi bạn đứng trước một quyết định khó khăn.

8. Hãy lập danh sách những người và những việc truyền cảm hứng cho bạn.

Hãy dành nhiều thời gian ở cạnh những người này và làm những việc này. Hãy nuôi dưỡng con sói tốt trong bạn.

Những người truyền cảm hứng cho tôi: _____

Những thứ truyền cảm hứng cho tôi (sách, phim ảnh, tạp chí, âm nhạc, tranh ảnh): _____

9. Nếu bạn đang nghiện một thứ gì đó không lành mạnh, hãy tìm sự giúp đỡ ngay. Hãy nói chuyện với một người trưởng thành mà bạn tin tưởng, đến gặp một chuyên viên tư vấn hay chủ động tìm hiểu thông tin về vấn đề bạn đang gặp phải. Đừng chờ thêm một ngày nào nữa.

10. Hãy liệt kê ba lý do chúng ta nên tránh xa văn hóa phẩm khiêu dâm.

_____

_____

_____

Quyết định 6
Giá trị bản thân

10 Điều quan trọng hàng đầu bạn cần biết về Giá trị bản thân...

9. MÌNH NGHĨ THỂ THAO VÀ CÁC SỞ THÍCH LÀNH MẠNH CÓ TÁC ĐỘNG TÍCH CỰC LÊN LÒNG TỰ TRỌNG CỦA CHÚNG TA. HÃY KIÊN TRÌ TÌM KIẾM CHO ĐẾN KHI TÌM ĐƯỢC LĨNH VỰC SỞ TRƯỜNG CỦA MÌNH.
- JOHN GREEN, 19 TUỔI, DUBLIN, IRELAND
8. ĐỪNG THẤT VỌNG CHỈ VÌ CÓ AI ĐÓ KHÔNG THÍCH BẠN. ĐÂY LÀ VIỆC RẤT BÌNH THƯỜNG. KHÔNG PHẢI AI CŨNG CÓ THỂ TRỞ THÀNH BẠN BÈ CỦA TA.
- METTE FOGED, 19 TUỔI, COPENHAGEN, ĐAN MẠCH
10. ĐỪNG HỎI CHIẾC GƯƠNG: "AI LÀ NGƯỜI ĐẸP NHẤT?" MÀ HÃY NÓI VỚI CHIẾC GƯƠNG: "TÔI CHÍNH LÀ NGƯỜI XINH ĐẸP NHẤT!".
- SHANNON MILLS, 18 TUỔI, OREM, UTAH
6. ĐỪNG ĐỂ NGƯỜI KHÁC HIẾP ĐÁP BẠN.
- CHO SANGHEE, 17 TUỔI, SEOUL, HÀN QUỐC
7. ĐỪNG NGHE NHỮNG GÌ NGƯỜI KHÁC NÓI VỀ BẠN. HÃY TỰ ĐỊNH ĐOẠT ĐỜI MÌNH.
- CONOR DOCHERTY, 19 TUỔI, EDINBURGH, SCOTLAND
5. HÃY MONG MUỐN NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT SẼ ĐẾN VỚI BẠN VÀ TÌM CÁCH THỰC HIỆN MONG MUỐN CỦA MÌNH.
- CARMEN KO, 17 TUỔI, SELANGOR, MALAYSIA
3. ĐIỀU Ý THỨC ĐƯỢC GIÁ TRỊ BẢN THÂN SẼ KHIẾN CÁC MỐI QUAN HỆ TRỞ NÊN TỐT ĐẸP HƠN.
- LEE HEUNGJUNG, 15 TUỔI, THÀNH PHỐ GWANGJU, HÀN QUỐC
4. NGƯỜI KHÁC NGHĨ GÌ THẬT SỰ KHÔNG QUAN TRỌNG. CÓ GẮNG LÀM HÀI LÒNG NGƯỜI KHÁC KHÔNG KHIẾN BẠN HẠNH PHÚC. MÌNH VẪN ĐANG HỌC BÀI HỌC NÀY.
- LAURA MACCALLUM, 19 TUỔI, GULLANCE, SCOTLAND
2. HÃY HỌC CÁCH CHẤP NHẬN THẤT BẠI CỦA MÌNH VÀ SỐNG TIẾP.
- ASTRID DE GUZMAN, 18 TUỔI, THÀNH PHỐ MARIKINA, PHILIPPINES
1. HÃY NGẨNG CAO ĐẦU BƯỚC ĐI. HÃY TỰ TIN VÀ TỰ HÀO VỀ CON NGƯỜI BẠN.
- DIANA TANG, 16 TUỔI, LONG BEACH, CALIFORNIA

Nỗi sợ lớn nhất của chúng ta không phải là việc chúng ta thua kém người khác. Chính việc phải thể hiện tài năng, bản lĩnh của bản thân cho mọi người mới khiến chúng ta sợ hãi nhất. Chúng ta tự hỏi: "Mình là ai mà đòi thông minh, xinh đẹp, tài năng và xuất chúng chứ?". Chứ bạn là ai mà lại không được như thế?

- Marianne Williamson

Tiểu thuyết gia, nhà báo Chuck Palahniuk từng nói: "Gậy và

đá chỉ có thể làm bạn gãy xương, nhưng những lời nói ác ý có thể nghiền nát bạn". Quả thật như vậy. Những lời ác ý có thể khiến bạn tổn thương sâu sắc. Ngoài ra, có nhiều thứ khác cũng có thể làm bạn suy sụp, chẳng hạn như việc thi trượt hay cha mẹ ly hôn. Việc xây dựng lòng tự trọng mạnh mẽ chắc chắn không phải chuyện dễ dàng.

Vậy lòng tự trọng ở đây có nghĩa là gì? Lòng tự trọng chính là quan điểm của bạn về bản thân. Lòng tự trọng có thể được gọi bằng những cái tên khác, chẳng hạn như "hình tượng bản thân", "lòng tự tin", "sự tôn trọng bản thân". Riêng tôi, tôi thích dùng cụm từ "giá trị bản thân" vì tôi cho rằng cụm từ này nói lên được những điều mà các cụm từ khác không thể.

Mặc dù bạn có thể xem trọng hay nhẹ giá trị của bản thân

CHÂN GIÁ TRỊ CỦA BẠN KHÔNG BAO GIỜ THAY ĐỔI.

Thế thì bạn đáng giá bao nhiêu nào? Nhiều hơn mức bạn có thể tưởng tượng đấy. Như một câu ngạn ngữ của người Do Thái: "Tất cả chúng ta đều cực giỏi theo cách này hay cách khác".

Bạn sẽ làm gì với giá trị bản thân chính là quyết định quan trọng cuối cùng bạn phải đưa ra khi còn ở tuổi teen. Để chọn con đường đúng đắn, bạn cần phải thấy được phiên bản tốt đẹp nhất của mình, xây dựng được phẩm chất và năng lực đồng thời học cách yêu thương bản thân, bao gồm cả những khiếm khuyết mình gặp phải. Đương nhiên, bạn hoàn toàn có quyền lựa chọn con đường sai lầm bằng cách sống bám víu vào quan điểm của người khác, không chịu làm gì để cải thiện bản thân và phán xét quá mức những điểm không hoàn hảo của mình.

Việc bạn có nhận thức đúng đắn về giá trị bản thân không có nghĩa là bạn tự mãn, mà đơn giản là bạn tự tin và cảm thấy hài lòng với con người mình.

Ý thức được giá trị bản thân có thể giúp bạn:

- *Đứng vững trước áp lực bạn bè*
- *Thử những điều mới mẻ và làm quen thêm nhiều bạn mới*
- *Vượt qua nỗi thất vọng, những sai lầm và thất bại*
- *Cảm thấy mình được yêu thương và được chào đón*

Ngược lại, nếu không nhận thức đúng về giá trị bản thân, có thể bạn sẽ:

- *Đầu hàng trước áp lực bạn bè*
- *Không dám thử những điều mới lạ*
- *Gục ngã khi gặp khó khăn*
- *Cảm thấy mình không được thương yêu và chào đón*

Maxwell Maltz đã nói: "Sống với lòng tự trọng thấp cũng giống như bươn chải trong cuộc sống với đôi tay bị khóa chặt". Tin vui là bất kể hôm nay bạn nghĩ gì về bản thân, bạn vẫn có thể nhận thức đúng đắn hơn về giá trị của bản thân mình đơn giản bằng cách suy nghĩ và hành động khác đi một chút. Việc này không hề phức tạp hay khó khăn như một cuộc phẫu thuật não đâu, đừng lo lắng.

ĐÁNH GIÁ TỔNG THỂ GIÁ TRỊ BẢN THÂN

Hãy làm bài kiểm tra sau đây để xem tình hình hiện tại của bạn thế nào nhé.

KHOANH TRÒN LỰA CHỌN CỦA BẠN	KHÔNG ĐỜI NÀO!				CHẮC CHẮN LÀ THẾ!
1. Nhìn chung, mình thích bản thân mình.	1	2	3	4	5
2. Mình tự tin ở bản thân.	1	2	3	4	5
3. Mình hài lòng với ngoại hình của mình.	1	2	3	4	5
4. Mình biết cách xử lý khi gặp những lời nhận xét ác ý và thô lỗ.	1	2	3	4	5
5. Mình có một số tài năng và thành thạo một số kỹ năng.	1	2	3	4	5
6. Một khi đã quyết định làm gì, mình luôn hoàn thành việc đó đến nơi đến chốn.	1	2	3	4	5
7. Mình không ganh tị với thành công của người khác, dù đó là những người thân thiết nhất với mình đi nữa.	1	2	3	4	5
8. Mình thường xuyên thúc đẩy bản thân thử những điều mới lạ và mở rộng vùng an toàn của mình.	1	2	3	4	5
9. Mình xem bản thân là người chiến thắng.	1	2	3	4	5
10. Mình đã đạt được một số thành tựu quan trọng trong đời.	1	2	3	4	5
TỔNG SỐ ĐIỂM					

Từ 40 - 50 điểm: Bạn đang đi trên con đường đúng đắn. Hãy cứ phát huy nhé!

Từ 30 - 39 điểm: Bạn đang bước song song trên cả hai con đường. Hãy bước hẳn sang con đường đúng đắn nhé!

Từ 10 - 29 điểm: Bạn đang đi trên con đường sai lầm. Hãy đặc biệt chú ý đến chương này.

Thực tế, phần lớn các bạn trẻ, thậm chí là những bạn có vẻ cực kỳ tự tin đi nữa, đều sẽ có lúc phải vật lộn với giá trị bản thân theo một cách nào đó. Chương này gồm ba phần. Trong phần **Chiếc gương xã hội và chiếc gương sự thật**, chúng ta sẽ bàn xem tại sao việc để bản thân bị ám ảnh bởi quan điểm của người khác là không khôn ngoan chút nào. Phần **Phẩm chất và năng lực** sẽ chỉ

cho bạn một phương pháp thiết thực để xây dựng giá trị bản thân. Cuối cùng, phần **Chinh phục gã El Guapo trong bạn!** sẽ đi sâu vào cách xử lý những muộn phiền trong cuộc sống thường nhật - những điều có thể dễ dàng khiến chúng ta khổ sở, chán nản.

Chiếc gương xã hội và chiếc gương sự thật

Đã bao giờ bạn vào Nhà cười, nơi có những chiếc gương "kỳ quái" chưa? Chúng ta buồn cười khi nhìn vào gương và thấy bản thân chỉ cao có sáu mươi xăng-ti-mét hay thấy gương mặt và cơ thể chúng ta bị méo mó hoặc kéo dài ra. Chúng ta cười vì biết những hình ảnh này không phải sự thật. Câu hỏi được đặt ra ở đây là: Khi nhìn nhận bản thân, bạn đang nhìn vào chiếc gương nào, chiếc gương kỳ quái hay chiếc gương sự thật?

Bạn thấy đấy, có hai chiếc gương để bạn lựa chọn. Tôi gọi chiếc gương đầu tiên là *chiếc gương xã hội*, còn chiếc còn lại là *chiếc gương sự thật*. Chiếc gương xã hội chính là chiếc gương phản chiếu cách người khác nhìn nhận về bạn. Còn chiếc gương sự thật chính là chiếc gương phản chiếu con người thật của bạn.

Hình ảnh trong chiếc gương xã hội được xây dựng dựa trên sự so sánh bạn với người khác. Khi soi chiếc gương này, bạn thường có kiểu suy nghĩ như: "Trông mình đẹp hơn cô ấy" hoặc "Anh ta thông minh hơn mình". Trái lại, hình ảnh trong chiếc gương sự thật được xây dựng dựa trên tiềm năng và phiên bản tốt đẹp nhất của bạn.

Chiếc gương xã hội là chiếc gương ở bên ngoài bản thân bạn, chẳng hạn như trong mắt người khác, trong lời đánh giá của người khác, trên các phương tiện truyền thông. Thế nên, nếu soi chiếc gương này, bạn phải nhìn ra ngoài bản thân để biết mình là ai. Ngược lại, chiếc gương sự thật nằm bên trong chính bạn - bạn nhìn chính mình để biết mình là ai.

CHIẾC GƯƠNG XÃ HỘI
Những gì người khác nói về bạn (hình tượng)
Dựa trên sự so sánh với người khác
Nằm bên ngoài bản thân
Đến từ truyền thông
Vị trí hiện tại của bạn

CHIẾC GƯƠNG SỰ THẬT
Con người thật của bạn
Dựa trên phiên bản tốt nhất của bạn
Nằm bên trong chính bạn
Đến từ lương tâm và sự tự nhận thức
Tiềm năng của bạn

Hãy thử nghĩ xem chuyện gì sẽ xảy ra nếu những gì bạn nghĩ về bản thân lại đến từ chiếc gương xã hội - hình ảnh phản chiếu cách người khác nhìn nhận bạn. Khi đó, bạn sẽ bắt đầu nghĩ rằng hình ảnh phản chiếu ấy chính là bạn. Hình ảnh ấy trở thành cái mác của bạn và bạn trở nên quen thuộc với nó. Bạn quên mất việc bạn đang nhìn vào một chiếc gương ma thuật.

Nếu muốn biết mình đang soi chiếc gương nào khi nhìn nhận bản thân, bạn hãy thực hiện thử nghiệm sau đây. Trong chiếc gương xã hội, hãy viết ra những gì bạn bè, thầy cô, gia đình, hàng xóm, v.v. mô tả về bạn.

Trong chiếc gương sự thật, hãy viết ra những gì bạn cảm nhận về con người thật của mình. Con người thật của bạn tương ứng với phiên bản tốt đẹp nhất và những tiềm năng của bạn. Hãy nghĩ xem những người hoàn toàn tin tưởng bạn, chẳng hạn như cha mẹ và ông bà, sẽ trả lời câu hỏi này thế nào.

Keli'i, một nữ sinh mười bảy tuổi đang học lớp Mười Hai, đã hoàn thành cuộc thử nghiệm với kết quả như sau:

CHIẾC GƯƠNG SỰ THẬT
(Tôi mô tả con người thật, phiên bản tốt đẹp nhất của mình như thế nào?)
Vui vẻ
Tốt bụng
Hoạt bát
Tự tin
Vững vàng

Bạn hãy tự mình làm thử nghiệm với hai chiếc gương này nhé.

Giờ hãy nhìn vào hai danh sách trên và tự hỏi: Những gì mình nghĩ về bản thân giống với hình ảnh trong chiếc gương nào - chiếc gương xã hội hay chiếc gương sự thật? Nếu bạn giống với hầu hết các bạn trẻ (và cả người lớn nữa), những gì bạn nghĩ về bản thân sẽ giống với hình ảnh từ chiếc gương xã hội nhiều hơn là hình ảnh từ chiếc gương sự thật. Nói cách khác, quan điểm của bạn về bản thân được hình thành từ quan điểm của người khác.

Trong một số trường hợp, người khác cũng có thể nhìn thấy những điểm tốt đẹp nhất ở bạn và hình ảnh trong chiếc gương xã hội cũng không khác gì hình ảnh trong chiếc gương sự thật. Nếu quả thật như vậy, bạn thật may mắn! Thế nhưng, trong hầu hết các trường hợp, quan điểm của chúng ta về bản thân chịu sự tác động rất lớn từ cách người khác đánh giá chúng ta trong khi lại chịu rất ít tác động từ con người thật của chúng ta.

NHỮNG VẾT NỨT TRÊN CHIẾC GƯƠNG XÃ HỘI

Chúng ta không nên nhìn vào chiếc gương xã hội vì một số nguyên nhân sau:

Chiếc gương xã hội phi thực tế. Bằng một cách nào đó, giới truyền thông đã bán cho mọi người lời nói dối rằng *ngoại hình là tất cả*. Và chúng ta đã chấp nhận lời nói dối này! Nền văn hóa của chúng ta tuyên bố rằng nếu bạn xinh đẹp, mảnh khảnh hay rám nắng, bạn sẽ có được tất cả - sự nổi tiếng, bạn trai/bạn gái, thành công và hạnh phúc. Nhà văn Nga Leo Tolstoy đã nói: "Suy nghĩ đẹp là tốt chính là một ảo tưởng hoàn hảo đến mức đáng kinh ngạc". Vấn đề nằm ở chỗ chúng ta thường muốn bản thân giống với những người mẫu hoàn hảo phi thực tế trong các bộ phim và các tờ tạp chí.

LUCKY COW
MARK PETT
TỚ KHÔNG BIẾT SAO NGƯỜI TA LẠI GỌI MẤY THỨ NÀY LÀ TẠP CHÍ LÀM ĐẸP NỮA. NHỮNG QUYỂN TẠP CHÍ NÀY LUÔN KHIẾN TỚ CẢM THẤY MÌNH XẤU XÍ.
TỚ KHÔNG BIẾT LÀ CẬU CÓ THỂ MUA MỘT BỘ DỤNG CỤ HÚT MỠ TẠI NHÀ ĐẤY.
ROGUE

Nhà văn Georgia Beaverson phát biểu:

Truyền hình và các phương tiện truyền thông nói chung đã đặt các bạn trẻ vào thế kẹt giữa một tảng đá và một vùng đất tàn bạo. Thế điều gì tạo nên tảng đá? Chính là những người đàn ông bóng bẩy, những phụ nữ có vẻ ngoài hoàn hảo, các vận động viên gần như không bao giờ thua cuộc. Quần áo, tiền bạc, thành công và tình dục là tên những trận đấu mà những người này tham gia. Thế còn vùng đất tàn bạo còn lại là gì? Chỉ một từ thôi - thực tế!

Ngày nay, "chuẩn mực" về hình thể lý tưởng ở nữ giới ngày càng trở nên gầy và gầy hơn. Các cô gái bị vây quanh bởi những người mẫu nhí gầy gò tầm mười hai, mười ba tuổi nhưng lại ăn mặc như phụ nữ trưởng thành. Người ta ước tính chỉ có khoảng 5% phụ nữ có tạng người mảnh mai và cao ráo như các cô người mẫu. Thế nhưng, đó lại chính là dáng người mà mọi cô gái đều mong muốn và có vẻ là dáng người duy nhất được xã hội chấp nhận. Trong khi đó, các bạn trai thì bị oanh tạc bởi hình ảnh những anh chàng ăn mặc sành điệu, có cơ bắp cuồn cuộn và làn da rám nắng.

Sức ảnh hưởng của truyền thông mạnh đến nỗi chúng ta bắt đầu nghĩ mình phải trông như một nàng búp bê Barbie thì mới được xem là hấp dẫn, nhưng liệu có ai được như thế không? Hãy xem phân tích sau đây về "chuẩn lý tưởng" của búp bê Barbie nhé:

Nếu Barbie là người thật, cô ấy sẽ cao 1,75 mét, có chiếc cổ cao gấp đôi cổ người bình thường và nặng 41 kí-lô-gam, chỉ đạt 76% chỉ tiêu so với mức cân nặng phù hợp với tạng người của cô ấy. Các số đo của cô ấy là 96 - 46 - 81 và cô ấy sẽ có bàn chân quá nhỏ, không đủ sức để nâng đỡ cơ thể khi cô ấy bước đi.

Tương tự như vậy, các chàng trai trẻ được cho là phải có cơ bắp cuồn cuộn khắp cơ thể giống như mô hình các nhân vật trong bộ phim Biệt đội GI Joe. Nếu GI Joe là người thật, anh ta sẽ có bộ ngực lớn đến 1,4 mét và có cơ bắp tay to đến 69 xăng-ti-mét. Nói cách khác, bắp tay của anh ta sẽ to gần bằng eo và to hơn bắp tay của bất kỳ vận động viên thể hình chuyên nghiệp nào.

Thật nực cười! Thảo nào chúng ta luôn cảm thấy mình thua kém khi so sánh bản thân với những người mẫu trên các tạp chí hay trên tivi. Nhà văn Todd Hertz đã hỏi: "Vẻ ngoài hoàn hảo, mái tóc hoàn hảo, cốt truyện hoàn hảo, kết cục hoàn hảo. Liệu các ngôi sao Hollywood tuổi teen kia có giống chút nào với con người thật của bạn không?". Tôi nghĩ là không đâu.

Chiếc gương xã hội luôn luôn thay đổi. Nếu nhận thức của bạn về bản thân bắt nguồn từ cách người khác nhìn nhận về bạn, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy vững vàng bởi vì các quan điểm, các xu hướng nhất thời và thời trang là những thứ luôn luôn thay đổi. Thật khó để đuổi kịp những thứ này. Rồi bạn sẽ bắt đầu cảm thấy như Alice ở Xứ sở thần tiên.

Sâu bướm hỏi: "Thế cô là ai?". Alice ngượng ngùng đáp: "Giờ tôi cũng chẳng biết nữa, thưa ông. Hồi sáng này khi thức dậy, tôi vẫn còn biết mình là ai, nhưng tôi nghĩ có lẽ mình đã thay đổi vài lần kể từ thời điểm đó".

Các tạp chí thời trang cũng thay đổi quan điểm xoành xoạch. Họ sẽ đăng một bài báo nói về lý do bạn nên hài lòng với cơ thể tự nhiên của mình và rồi ở trang đối tiếp theo, họ lại cho đăng một bài viết quảng cáo cách cải thiện ngoại hình bằng phẫu thuật thẩm mỹ. Vậy ta nên nghe theo bài báo nào đây?

Một bạn gái đã nói với tôi: "Hầu hết các bạn trẻ đều đang cố bắt kịp xu hướng. Bạn tự tạo ra áp lực bởi vì bạn vừa muốn giống người này, người kia mà lại vừa muốn là chính mình".

Chiếc gương xã hội không chính xác. Giá trị con người bạn vượt trội hơn quan điểm của người khác về bạn. Bạn còn nhiều thứ khác đáng quý hơn ngoại hình của mình. Bạn có những vẻ đẹp và tiềm năng chưa ai nhận ra, thậm chí cả chính bạn.

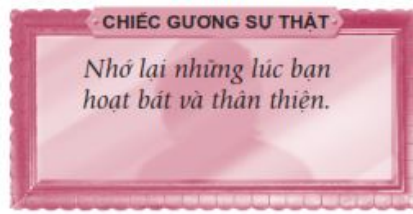
Hãy thận trọng với chiếc gương xã hội.

GƯƠNG KIA NGỰ Ở TRÊN TƯỜNG...

Mỗi ngày chúng ta đều soi gương. Những lúc ấy, bạn đều phải lựa chọn sẽ nhìn vào chiếc gương xã hội hay chiếc gương sự thật, chọn tập trung vào những điểm yếu hay những phẩm chất tốt đẹp của mình. Chúng ta hãy cùng quan sát ba thời điểm chúng ta thường soi gương.

THỜI ĐIỂM CHUẨN BỊ BẢN THÂN. Mỗi khi bạn soi gương để chuẩn bị sẵn sàng cho một ngày mới hoặc một buổi hẹn hò quan trọng, bạn có thể:

THỜI ĐIỂM CẢM THẤY BẤT AN. Khi bạn đang đi chơi cùng một nhóm bạn và bỗng cảm thấy bất an (tất cả chúng ta đều thỉnh thoảng trải qua cảm giác này), bạn có thể:



THỜI ĐIỂM CẦN SỰ DŨNG CẢM. Khi bạn đang sợ hãi không dám thử một điều mới mẻ, chẳng hạn như thi tuyển vào đội tuyển thể thao của trường, bạn có thể:

CHIẾC GƯƠNG SỰ THẬT
Tập trung vào những thế mạnh của bạn và nghĩ đến việc bạn đã luyện tập chăm chỉ như thế nào để chuẩn bị cho kỳ thi tuyển này.

Việc tham khảo thông tin từ chiếc gương sự thật sẽ mang đến cho bạn sức mạnh trong khi việc tham khảo thông tin từ chiếc gương xã hội sẽ hút hết sức mạnh của bạn. Lựa chọn nằm trong tay bạn. Hãy nhớ những gì nhà tư vấn Julia DeVillers đã nói: "Bạn không thể sống tốt đời mình nếu cứ lo lắng rằng thế giới đang nhìn bạn chằm chằm. Khi bạn để quan điểm của người khác tác động đến nhận thức của mình về bản thân, bạn đã từ bỏ sức mạnh của mình... Bí quyết để luôn cảm thấy tự tin chính là hãy luôn lắng nghe phiên bản bên trong của bạn - con người thật của bạn".

GƯƠNG KIA NGỰ Ở TRÊN TƯỜNG, THẾ GIAN AI ĐẸP ĐƯỢC DƯỜNG NHƯ TA?
MẶT NGƯƠI BÉO QUÁ CÒN MŨI THÌ TO QUÁ, CON BÉ BẠCH TUYẾT KIA XINH ĐẸP HƠN NGƯƠI NHIỀU.
THƯ GIÃN NÀO, TRÔNG BẠN RẤT XINH, ĐẶC BIỆT LÀ HAI MÁ LÚM ĐỒNG TIỀN ĐÁNG YÊU CỦA BẠN. HÃY CỨ LÀ PHIÊN BẢN TỐT ĐẸP NHẤT CỦA CHÍNH MÌNH NHÉ CÔ GÁI!

Phẩm chất và năng lực

Hãy tưởng tượng: Bạn vừa được thông báo mình bị mắc bệnh tim và cần được phẫu thuật ngay. Bạn được chọn một trong hai vị bác sĩ để làm phẫu thuật cho mình. Vị bác sĩ đầu tiên là bác sĩ Tốt, ông nổi tiếng là một bác sĩ thật thà và quan tâm sâu sắc đến các bệnh nhân của mình. Tuy nhiên, ông chưa bao giờ thực hiện một ca mổ tim nào cả.

Vị bác sĩ thứ hai là bác sĩ Giỏi, ông nổi tiếng là một bác sĩ phẫu thuật thiện nghệ. Vấn đề duy nhất chính là ông ấy rất tham lam và không trung thực. Ông thường ép bệnh nhân làm phẫu thuật để kiếm thêm tiền dù có những lúc bệnh nhân không thật sự cần được phẫu thuật.

Vậy bạn sẽ chọn ai? Bác sĩ Tốt - một con người tốt bụng nhưng thiếu năng lực, hay bác sĩ Giỏi - một bác sĩ có tay nghề cao nhưng thiếu đạo đức?

Điều bạn thật sự mong muốn là một bác sĩ vừa trung thực lại vừa có tay nghề cao, một con người vừa có năng lực tốt vừa có phẩm chất tốt.

Hai thành tố quan trọng tạo nên một vị bác sĩ tốt - phẩm chất và năng lực - cũng chính là hai thành tố chính yếu giúp xây dựng nên giá trị bản thân. Chúng ta hãy cùng định nghĩa hai thành tố này nhé.

Phẩm chất *chính là những đặc điểm của con người bạn, là những đức tính mà bạn sở hữu,* góp phần định hình nên con người bạn. Những đức tính ấy có thể là: tính chính trực, lòng trung thực, tính siêng năng và tính thân thiện.

Năng lực *chính là những thứ bạn giỏi, là tài năng, kỹ năng và khả năng của bạn.* Chúng ta ngưỡng mộ những người có năng lực, có kiến thức và giỏi giang, dù là giỏi trong việc sửa xe, chơi đàn vĩ cầm, đánh golf, ghi nhớ tên người khác hay giải phương trình bậc hai.

Hãy xem bảng dưới đây và xem bạn đang ở vị trí nào nhé.

MA TRẬN PHẨM CHẤT VÀ NĂNG LỰC

Kẻ hoang phí (phẩm chất kém, năng lực tốt) là những người có tài năng lớn nhưng lại thiếu nền tảng đạo đức. Tôi gọi họ là những *kẻ hoang phí* vì họ đang lãng phí tài năng của mình. Họ đang ở vị thế có thể làm được rất nhiều điều tốt đẹp nhưng họ lại không làm bởi họ chỉ biết nghĩ cho bản thân. Một trong những ví dụ về những *kẻ hoang phí* chính là các vận động viên tầm cỡ nhưng lại nêu gương xấu cho những em nhỏ hâm mộ họ.

Kẻ ù lì (phẩm chất kém, năng lực kém) là những người thật sự có vấn đề. Họ không hề quan tâm đến người khác và cũng chẳng mấy quan tâm đến bản thân. Họ cứ nằm trơ ra đó, không làm được gì có ích và cũng không đi được đến đâu. Họ cần phải chỉnh đốn toàn bộ cuộc đời mình.

Người có tiềm năng (phẩm chất tốt, năng lực kém) là những người tốt bụng và trung thực nhưng chưa dám thử thách bản thân mở rộng vùng an toàn của mình và học hỏi thêm nhiều kỹ năng mới. Tuy nhiên, nhờ có nền tảng đạo đức tốt, họ có tiềm năng trở thành người ưu tú. Có rất nhiều bạn trẻ thuộc dạng này. Họ đã có những điều kiện cần thiết, họ chỉ cần thúc đẩy bản thân thêm chút nữa thôi.

Người ưu tú (phẩm chất tốt, năng lực tốt) là những người sở hữu những kỹ năng thành thạo đồng thời cũng rất tốt bụng. Những người ưu tú luôn làm việc rất chăm chỉ để phát triển tài năng của mình, nhưng họ không làm thế bằng cách lợi dụng người khác. Tuy chưa hoàn hảo nhưng lúc nào họ cũng nỗ lực hoàn thiện bản thân.

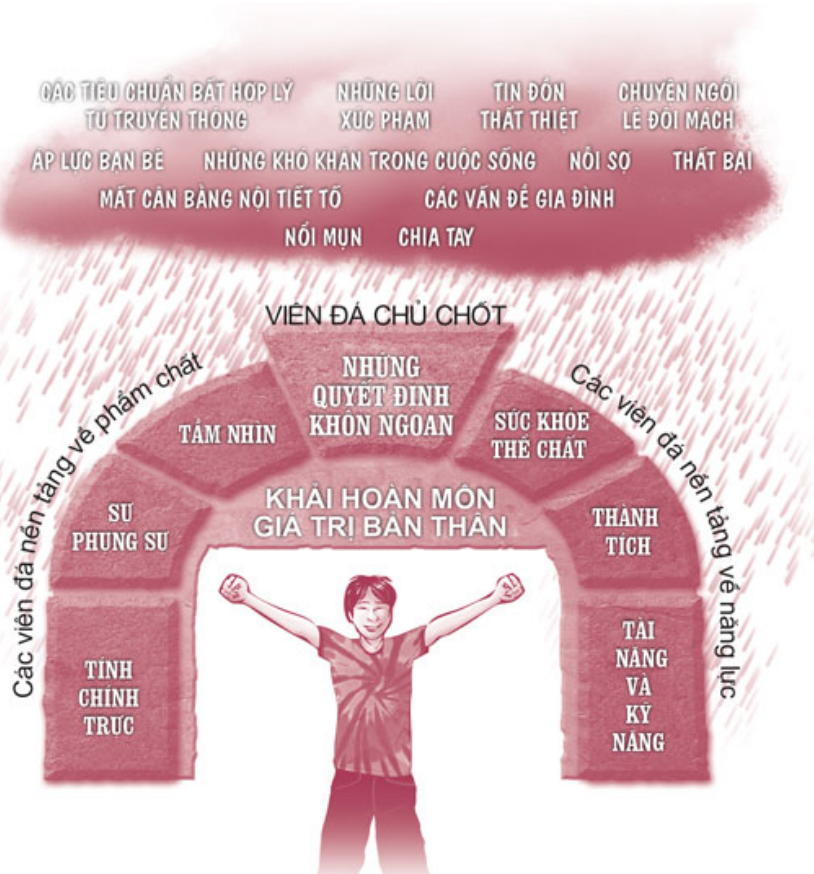
May mắn thay, số lượng người có tiềm năng và người ưu tú đang ngày một nhiều hơn so với những kẻ ù lì và những kẻ hoang phí. Điều quan trọng là mọi người đều có khả năng trở thành người ưu tú. Trước hết, hãy quyết tâm thay đổi bản thân; tiếp theo, hãy từng bước xây dựng phẩm chất và năng lực của mình như cách được trình bày sau đây.

KHẢI HOÀN MÔN GIÁ TRỊ BẢN THÂN

Vài năm trước, trong một lần lái xe đến thủ đô Paris, tôi đã đi ngang qua một trong những công trình kiến trúc đẹp nhất tôi từng được chiêm ngưỡng: Khải Hoàn Môn (l'Arc de Triomphe). Đó là một chiếc cổng vòm kiểu La Mã tuyệt đẹp cao tầm năm mươi mét và rộng cũng khoảng ấy. Khải Hoàn Môn được Napoleon Đại Đế cho xây dựng cách nay hơn hai trăm năm. Xung quanh cổng vòm này là một vòng xoay khổng lồ rộng đến bảy làn xe - nơi nổi tiếng xảy ra nhiều vụ tai nạn giao thông. Trong khi mải mê ngắm chiếc cổng vòm ngoạn mục này, tôi đã bị mắc kẹt ở giữa vòng xoay. Dù tôi phải mất rất nhiều thời gian mới có thể thoát khỏi nơi đó, đây vẫn là một trong những kỷ niệm đáng nhớ nhất đối với tôi và tôi chắc rằng bạn nên ngắm chiếc cổng vòm ấy một lần trong đời!

Việc xây dựng phẩm chất, năng lực và cuối cùng là giá trị bản thân cũng được hình thành theo kiến trúc cổng vòm, hay Khải Hoàn Môn. Phía bên trái chiếc cổng vòm này là những viên đá nền tảng về phẩm chất: tính chính trực, sự phụng sự và tầm nhìn. Phía bên phải chiếc cổng là những viên đá nền tảng về năng lực: tài năng và kỹ năng; thành tích và sức khỏe thể chất. Trung tâm chiếc cổng vòm chính là hòn đá then chốt - những quyết định

khôn ngoan. Đây chính là yếu tố giữ cho cả công trình liên kết với nhau và đứng vững.


CÁC TIÊU CHUẨN BẤT HỢP LÝ TỪ TRUYỀN THÔNG
NHỮNG LỜI XÚC PHẠM
TIN ĐỒN THẤT THIỆT
CHUYỂN NGÔI LỆCH MẠCH
ÁP LỰC BẠN BÈ
NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG CUỘC SỐNG
NỖI SỢ
THẤT BẠI
MẤT CÂN BẰNG NỘI TIẾT TỐ
CÁC VẤN ĐỀ GIA ĐÌNH
NỔI MỤN
CHIA TAY
VIÊN ĐÁ CHỦ CHỐT
NHỮNG QUYẾT ĐỊNH KHÔN NGOAN
TẦM NHÌN
SỨC KHỎE THỂ CHẤT
KHÁI HOÀN MÔN GIÁ TRỊ BẢN THÂN
SỰ PHỤNG SỰ
THÀNH TÍCH
TÍNH CHÍNH TRỰC
TÀI NĂNG VÀ KỸ NĂNG
Các viên đá nền tảng về phẩm chất
Các viên đá nền tảng về năng lực

CÁC VIÊN ĐÁ NỀN TẢNG VỀ PHẨM CHẤT

Có rất nhiều yếu tố góp phần xây dựng nên phẩm chất tốt, trong đó ba yếu tố cốt lõi chính là tính chính trực, sự phụng sự và tầm nhìn.

TÍNH CHÍNH TRỰC

Tính chính trực gần giống với tính trung thực, nhưng tính chính trực có sự phát triển hơn tính trung thực một chút. Chính trực có nghĩa là sống đúng với những gì bạn tin là lẽ phải và trung thực với mọi người, kể cả chính bạn. Như Shakespeare từng viết: "Hãy thành thật với chính mình". Chính trực là khi bạn không gian lận lúc làm kiểm tra, không nói dối cha mẹ về những việc bạn đã làm tối qua hay không nói lời ngon tiếng ngọt trước mặt người khác

rồi lại nói xấu sau lưng họ. Những người chính trực biết việc gì là đúng đắn và cứ dũng cảm làm những việc đó.

Vì sao tính chính trực là nguồn gốc của giá trị bản thân? Vì khi bạn sống chính trực, bạn sẽ có được sự bình an nội tại. Khi bạn có sự bình an nội tại, bạn có thể xử lý mọi vấn đề bạn gặp phải trong cuộc sống, từ chuyện những cô bạn xấu tính đến những cuộc chia tay tan nát cõi lòng và cả những tình huống xấu hổ nữa.

Nếu bạn cũng giống như tôi và hầu hết các bạn trẻ khác, hẳn bạn cũng mắc sai lầm và cần bồi dưỡng thêm tính chính trực của mình. Không ai hoàn hảo cả. Vì vậy, nếu bạn làm hỏng việc, hãy bình tĩnh sửa chữa sai lầm. Đừng bao giờ cố gắng che giấu sai lầm của mình, vì làm vậy chỉ khiến mọi việc tệ hại thêm thôi.

"Nếu bạn không muốn mắc sai lầm vào NGÀY MAI, hãy nói thật ngay HÔM NAY."

- Diễn viên Lý Tiểu Long

Năm 1974, Richard M. Nixon, tổng thống thứ ba mươi bảy của Mỹ, bị cáo buộc liên quan đến vụ bê bối Watergate[6]. Lúc vụ cáo buộc mới nổ ra, ông đã xuất hiện trên kênh truyền hình quốc gia và phủ nhận mọi sự liên quan tới vụ lùm xùm. Ông nói: "Tôi không phải là kẻ lừa đảo". Sau cùng, sự thật cũng bị phanh phui: Richard Nixon có liên quan đến vụ bê bối này. Ông biết rõ chuyện gì đang diễn ra nhưng vẫn cố che giấu tội lỗi của mình. Sau khi biết rõ mọi chuyện, người dân Mỹ đã bất bình đến nỗi ông buộc phải từ chức trong ô nhục. Việc che giấu lỗi lầm còn nghiêm trọng hơn cả việc phạm phải lỗi lầm ấy. Người ta có thể nhanh chóng tha thứ lỗi lầm, nhưng lại rất khó tha thứ cho hành vi che giấu, lấp liếm.

[6] Vụ Watergate là một vụ bê bối chính trị trên chính trường Mỹ xảy ra từ năm 1972 đến năm 1974. Vụ bê bối này đã khiến Tổng thống Richard Nixon phải từ chức.

Cha mẹ tôi kể rằng năm tôi tám tuổi, tôi từng chơi trò đốt lửa ở cửa sổ tầng hầm nhà hàng xóm. Thế rồi ngọn lửa bắt đầu cháy phừng lên vượt tầm kiểm soát và suýt chút nữa thiêu rụi ngôi nhà của người hàng xóm ấy. Bạn cũng hình dung ra rồi đấy, hàng xóm của tôi, ông Beckham, đã vô cùng giận dữ và sau vụ đó tôi đã bị mang tiếng là một đứa trẻ hư chuyên gây rắc rối trong khu phố.

Để giúp tôi chuộc lại lỗi lầm và tự cứu lấy danh dự của mình, cha đã dạy tôi về *phương pháp nhân bốn.* Phương pháp nhân bốn có nghĩa là khi bạn mắc một sai lầm, bạn phải làm bốn việc tốt để bù

đắp lại sai lầm ấy. Thế là tôi tự giác dọn sạch cửa sổ tầng hầm nhà ông Beckham, quét sân cho ông và làm thêm vài việc nữa để bù đắp cho vụ hỏa hoạn vừa rồi. Không biết bạn có tin không, nhưng sau đó ông Beckham đã thật sự quý mến tôi và danh tiếng của tôi trong khu phố cũng được khôi phục. Phương pháp nhân bốn hiệu quả thế đấy.

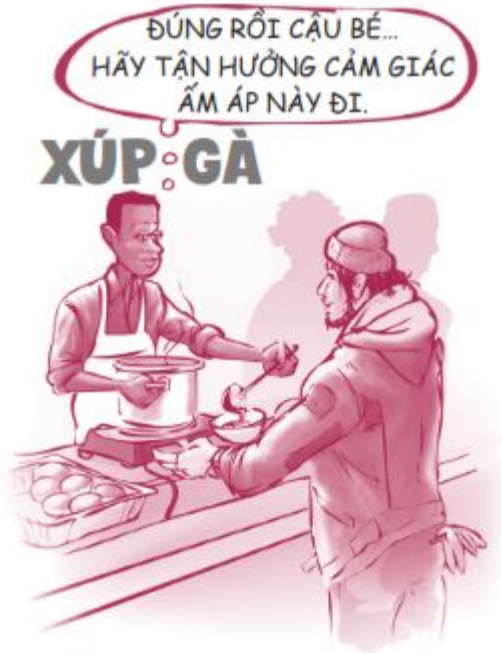
Vì vậy, khi bạn mắc sai lầm, hãy áp dụng phương pháp nhân bốn. Nếu bạn đã nói dối một chuyện lớn với cha mẹ, hãy làm bốn việc tốt cho cha mẹ để bù đắp, ví dụ như bạn sẽ rửa chén một hôm, rửa xe giúp cha mẹ, viết một bức thư xin lỗi và không bao giờ nói dối nữa.

Hãy sửa chữa thay vì che giấu lỗi lầm - đây chính là nội dung chính của tính chính trực.

Wilfred Grenfall nói: "Khi chúng ta chăm sóc, giúp đỡ người khác, chúng ta đang trả tiền thuê cho chỗ ở của mình trên trái đất này". Quả thật là vậy, nếu bạn thật sự để tâm suy nghĩ, bạn sẽ thấy chúng ta có quá nhiều thứ để biết ơn. Bạn hãy thử nghĩ mà xem:

SỰ PHỤNG SỰ

• *Nếu bạn đang đọc quyển sách này, bạn đã may mắn hơn gần một tỷ người không biết đọc.*



• Nếu bạn có chỗ ở, có thức ăn trong tủ lạnh và quần áo mặc trên người, bạn đã giàu có hơn gần ba tỷ người có thu nhập dưới hai đô-la mỗi ngày.

• Nếu tuần này bạn có thể tham dự một hoạt động tôn giáo mà không phải lo sợ mình sẽ bị quấy rối, bắt bớ, hành hạ hay giết chết, bạn đã may mắn hơn hai tỷ người đang sống trong hoàn cảnh này.

• Nếu hôm nay bạn được ăn tối, bạn đã hạnh phúc hơn một phần năm dân số thế giới - những người phải đi ngủ với cái bụng đói meo đêm nay.

Bởi vì chúng ta đã được nhận quá nhiều, chúng ta phải biết cho đi.

Chúng ta có vô số cách để phụng sự và chăm sóc người khác: Bạn có thể nhận nuôi chó, mèo lang thang, tình nguyện giúp đỡ các em nhỏ có hoàn cảnh khó khăn, tình nguyện dạy kèm cho một trường học trong nội thành, đọc sách cho các em nhỏ trong bệnh viện, giúp đỡ các cựu chiến binh, tham gia một câu lạc bộ phục vụ cộng đồng, tuyên truyền tác hại của ma túy hoặc đơn giản là cố gắng hết sức cư xử tử tế với những người đang cần sự tử tế của bạn.

Lạ lùng thay, khi bạn cố gắng xây dựng giá trị bản thân cho người

khác, bạn cũng đang xây dựng giá trị bản thân cho chính mình. Tác giả Nathaniel Hawthorne nói về việc đó như sau:

"Hạnh phúc cũng giống như một chú bướm vậy. Bạn càng cố đuổi theo nó, nó sẽ càng chạy trốn bạn. Nhưng nếu bạn chuyển sự chú tâm của mình sang những thứ khác, nó sẽ bay đến và nhẹ nhàng đậu trên vai bạn."

Cô cháu gái Shannon của tôi đã học được bài học này khi hãy còn rất trẻ. Lần đó, con bé đã quyết định từ bỏ cuộc sống tiện nghi của mình trong vài tháng để đi làm tình nguyện tại một trại trẻ mồ côi ở Romania. Dưới đây là một đoạn trích trong một lá thư Shannon gửi về:

Cháu đã thật sự bị sốc văn hóa vào lần đầu tiên đến trại trẻ mồ côi. Cháu bước vào phòng và nhìn thấy tất cả các em nhỏ ở đó đang nằm trong cũi, ánh mắt vô định nhìn khoảng không phía trước. Một số chiếc cũi có đến ba bé nằm chung. Tim cháu như thắt lại khi chứng kiến những em bé xinh đẹp ấy phải sống trong cảnh thiếu thốn tình thương và sự quan tâm, chăm sóc. Cháu muốn bế từng em lên và thật sự không muốn đặt các em trở lại cũi nữa.

Cháu vẫn nhớ rõ lần đầu tiên cô bé Denisa đáng yêu ngủ thiếp đi trên tay cháu. Cháu không muốn đặt cô bé xuống bởi cháu biết đây có thể là lần đầu tiên Denisa được thiếp đi trong vòng tay một người lớn thay vì lủi thủi ngủ một mình trong chiếc cũi kim loại lạnh lẽo. Khi lặng lẽ ngắm nhìn cô bé ngủ, cháu có thể cảm nhận được tâm hồn nhỏ bé xinh đẹp của em ấy và cháu nhận ra Chúa cũng biết và yêu Denisa nhiều như cháu yêu em ấy vậy.

Một lần khác, cháu phụ trách ru các em bé hai tuổi ngủ. Khi hai tay cháu đang bế hai bé, một em bé thứ ba chợt òa khóc vì cũng muốn được bế. Do không thể bế cả ba bé, cháu vội kéo ghế đến ngồi bên cũi của bé thứ ba để có thể dỗ dành cả bé nữa. Cháu bắt đầu hát bài Edelweiss; đây là bài hát cha từng hát cho cháu nghe hồi cháu còn nhỏ. Mặc dù giọng hát của cháu không hay cho lắm, cậu bé kia đã nhanh chóng ngừng khóc và chăm chú lắng nghe cháu hát. Và cháu đã nhìn thấy thêm một linh hồn xinh đẹp nữa trong một trại trẻ mồ côi ở tận Romania, nơi cách nhà cháu xa ơi là xa.

Cháu đã đem lòng yêu thương những đứa trẻ ấy - những em bé hay vươn tay ra đòi bế và chập chững chạy về phía cháu, gọi cháu là mẹ. Mỗi ngày cháu đều cầu nguyện một ngày nào đó các em sẽ có một cuộc sống tốt đẹp hơn hiện tại. Cháu vô cùng biết ơn vì đã quyết định từ bỏ cuộc sống ích kỷ của bản thân trong mấy tháng ngắn ngủi để có

thể mang đến cho các em vài khoảnh khắc hiếm hoi được sống trong hạnh phúc và tình yêu thương. Cháu không thể nào trả hết được ơn các em vì những gì các em đã mang đến cho cháu và cách các em đã thay đổi cuộc đời cháu mãi mãi.

Giống như một giọt nước rơi xuống hồ, những điều tốt đẹp bạn làm sẽ tiếp tục tạo nên những gợn sóng lan tỏa thật xa. Sau khi từ Romania trở về nhà, Shannon đã chia sẻ trải nghiệm tại trại trẻ mồ côi của mình ở các trường học và nhà thờ nhằm khuyến khích mọi người tham gia công tác tình nguyện. Kết quả là đã có một số bạn nữ trong khu phố của con bé xung phong đi làm tình nguyện ở Romania. Shannon đã vô cùng hạnh phúc khi biết những đứa trẻ mình yêu thương sẽ tiếp tục được nhiều người khác quan tâm, chăm sóc.

Nếu tôi có thể ngăn một trái tim tan vỡ

Thì xem như đời tôi không vô ích;

Nếu tôi có thể giúp một cuộc đời bớt khổ sở

Hay xoa dịu nỗi đau của ai đó

Hay giúp một chú chim mỏi mệt tìm về tổ

Thì xem như đời tôi không hoang phí.

- Emily Dickinson

TẦM NHÌN

Helen Keller nói: "Kẻ thảm bại nhất trên đời là kẻ có mắt nhưng không có tầm nhìn". Những lời này khá gay gắt nhưng bà ấy đã đề cập đến một vấn đề rất hay. Sống có tầm nhìn đúng là một nền tảng quan trọng giúp chúng ta xây dựng giá trị bản thân. Nếu không có tầm nhìn, bạn sẽ không tận dụng được những đặc quyền và tiềm năng của mình.

Câu chuyện về cô bạn Ana của tôi đã cho thấy việc có tầm nhìn ngay từ sớm sẽ tạo nên những khác biệt lớn lao như thế nào.

Tôi không thể hình dung nổi cuộc sống sẽ ra sao nếu không có sách. Tôi đọc sách suốt. Mẹ tôi cũng thích đọc sách nên những lần mẹ thấy tôi mải mê đọc, mẹ sẽ giúp tôi làm việc nhà. Tôi yêu mùi hương và cảm giác khi chạm vào những quyển sách. Ngay từ khi còn nhỏ, tôi đã biết mình muốn làm việc trong lĩnh vực có liên quan đến sách.

Bên cạnh sở thích đọc sách, tôi còn ước mơ được nhìn ngắm thế giới. Cha tôi nói rằng nhờ những chuyến công tác xa mà ông đã có cơ hội đi khắp nơi trên thế giới và ông thường kể cho chúng tôi nghe những câu chuyện về các vùng đất xa lạ ông từng đi qua. Tôi lúc nào cũng mê mẩn mấy quyển tạp chí du lịch. Một lần nọ, tôi được mời tham gia một chương trình trao đổi học sinh ở Nhật Bản và tôi đã nài nỉ cha cho đi, nhưng lúc đó chúng tôi không đủ khả năng trang trải chi phí cho chuyến đi đó. Cha tôi không phải là người bủn xỉn và tôi biết ông rất đau lòng khi không thể đáp ứng nguyện vọng của tôi. Sau lần đó, tôi đã thề rằng tôi sẽ tìm được cách để thực hiện ước mơ ngắm nhìn thế giới của mình.

Tầm nhìn của tôi về sách và về việc du lịch đã ảnh hưởng rõ rệt đến con đường học tập của tôi. Cuối cùng, tầm nhìn này đã đưa tôi đến quyết định làm việc trong ngành xuất bản. Hiện tại, tôi phụ trách bán bản quyền sách cho các nhà xuất bản ở khắp nơi trên thế giới. Với công việc này, tôi có thể đắm mình trong sách! Tôi phải lên kế hoạch xuất bản, đọc sách, biên tập sách, đặt tên cho các quyển sách và bán sách. Quan trọng nhất, tôi có cơ hội đi khắp nơi trên thế giới để tham dự các hội chợ sách và được gặp gỡ những nhà xuất bản ở những vùng đất xa lạ, chẳng hạn như Bắc Kinh, Amsterdam và Mexico City!

Tôi cảm thấy việc tầm nhìn của tôi về sách và du lịch giờ đã trở thành hiện thực là việc thật sự rất kỳ diệu. Giờ đây, tôi nhận ra việc có một tầm nhìn từ khi còn là một đứa trẻ đã ảnh hưởng đến hàng trăm quyết định nhỏ mà tôi đã đưa ra suốt nhiều ngày, nhiều tuần, nhiều năm và cuối cùng tầm nhìn ấy đã đưa tôi đến vị trí hiện tại của mình.

Chúng ta có bốn công cụ độc đáo, hay nói đúng hơn là bốn món quà trời cho, giúp chúng ta trở thành con người mình mong muốn. Các công cụ này chính là *sức mạnh ý chí* (sức mạnh chọn lựa cách phản ứng với những việc xảy đến với mình), *sự tự nhận thức* (khả năng quan sát một cách khách quan những suy nghĩ và hành động của chính mình), *lương tâm* (tiếng nói nội tâm cho ta biết điều gì là đúng, điều gì là sai) và *trí tưởng tượng* (khả năng hình dung ra những ý tưởng, khả năng mới). Khi chúng ta tạo ra tầm nhìn cho tương lai của mình, chúng ta đã sử dụng hiệu quả những khả năng đặc biệt này, đặc biệt là khả năng tưởng tượng. Chúng ta có thể tạo ra tầm nhìn cho cuộc sống bằng cách viết ra những mục tiêu của mình, viết một lời xác quyết hoặc đơn giản là hình dung rõ ràng trong tâm trí những gì chúng ta muốn làm với đời mình và con người chúng ta muốn trở thành - giống như những việc Ana đã làm. Một tầm nhìn cho tương lai cũng có thể giúp chuyển hướng cuộc đời ta, giúp chúng ta vươn lên từ gian

khó, như trường hợp của Ferron sau đây.

Đến giờ mình vẫn không biết cha ruột mình là ai. Mình lớn lên trong một căn nhà tồi tàn chỉ có một phòng ngủ cùng cha dượng, ba cô em gái và một người mẹ nghiện rượu.

Ngay từ khi còn nhỏ, mình đã nhận ra không phải ai cũng sống như mình. Vì thế mình đã tìm đến một nhà thờ địa phương. Mình thường tự đi bộ đến nhà thờ và dành thời gian ở đó như một cách để lánh nạn khỏi nhà.

Khi vào cấp hai, mình nhận ra mình có thể cải thiện tình trạng của bản thân bằng cách làm việc chăm chỉ. Mình biết mình có tố chất để thành công. Mình có thể nhìn thấy thật rõ ràng hình ảnh bản thân đang nếm trải hương vị thành công vào một ngày nào đó.

Mình lập mục tiêu trở thành nhà vô địch môn đấu vật trong giải đấu toàn bang. Trước mỗi buổi luyện tập, mình tự chạy thêm năm dặm để có thể chất tốt hơn các đối thủ. Sau các buổi tập thường quy, mình ở lại để tập riêng với huấn luyện viên thêm khoảng một tiếng nữa.

Trong suốt nhiều năm, mình luôn giữ tầm nhìn về tương lai ở ngay trước mắt. Mình cố gắng luyện tập chăm chỉ hơn mọi người với niềm tin rằng mình sẽ có thể thay đổi cuộc đời mình.

Mọi việc đã diễn ra đúng như những gì mình hình dung. Vào năm lớp Mười Hai, mình trở thành nhà vô địch toàn bang môn đấu vật và mình đã nhận được một học bổng đại học toàn phần.

Mình vẫn thường thắc mắc làm thế nào mình lại có đủ động lực để vượt lên hoàn cảnh như thế. Mình đã may mắn gặp một vài thầy cô và những người lớn thật sự quan tâm đến mình và hết lòng giúp đỡ mình trong suốt hành trình đó. Họ là những tấm gương tuyệt vời và họ luôn động viên mình hình dung và tin tưởng bản thân sẽ thành công trong tương lai.

Cả ba người em gái của mình đều không thể tốt nghiệp trung học và tất cả đều phải vật lộn với ma túy và rượu. Mình không hoàn tất chương trình đại học, nhưng hiện tại mình có một công việc ổn định với thu nhập đủ để lo cho gia đình. Mình có thể nhìn thấy rất rõ sự khác biệt giữa việc cứ sống vật vờ và việc nỗ lực hướng đến một tầm nhìn về thành công trong cuộc sống.

Giống như Ferron, hãy hình dung về tương lai mà bạn mong muốn rõ ràng đến nỗi bạn có thể nếm trải được tương lai ấy ngay bây giờ. Đừng bao giờ nghi ngờ bản thân. Bạn có giá trị vô tận. Tôi

đảm bảo rằng bạn có những sức mạnh và tài năng mà thậm chí bản thân bạn cũng chưa biết. Hãy kiên nhẫn. Đừng so sánh bản thân với người khác. Tất cả chúng ta sẽ gặt hái thành công vào những thời điểm khác nhau. Hãy sử dụng những khả năng thiên phú đó để hình dung về tương lai của bạn. Bạn giỏi ở lĩnh vực nào? Bạn thích làm việc gì? Bạn có thể giúp đỡ người khác bằng cách nào? Bạn muốn sống một cuộc sống như thế nào trong năm, mười hay hai mươi năm nữa? Hãy nhắm trước đích đến trước khi khởi hành và chèo lái con thuyền cuộc đời theo đúng hướng đã định. Oprah Winfrey đã nói về điều này như sau: "Hãy tạo ra tầm nhìn cao nhất, vĩ đại nhất có thể cho đời mình, bởi vì bạn sẽ trở thành những gì mình tin tưởng".

CÁC VIÊN ĐÁ NỀN TẢNG VỀ NĂNG LỰC

Hồi còn tuổi teen, tôi đã tham dự rất nhiều hội thảo "truyền cảm hứng" và nghe rất nhiều câu nói đại loại như: "Bạn là một con người tuyệt vời. Hãy tự hào về bản thân!". Sau đó, tôi ra về và chẳng cảm thấy tự hào về bản thân hơn chút nào. Bạn không thể tự hào về bản thân chỉ dựa vào việc nghe ai đó yêu cầu bạn phải yêu quý bản thân mình, trong khi lại không chịu làm gì để cải thiện bản thân. Mặc dù phẩm chất là yếu tố quan trọng giúp tạo ra giá trị bản thân, chỉ mỗi phẩm chất thôi vẫn chưa đủ, ta còn cần thêm những yếu tố khác nữa. Cách giúp ta xây dựng giá trị bản thân nhanh nhất chính là tìm thấy và phát triển một tài năng hay kỹ năng nào đó. Đây chính là năng lực của chúng ta và chúng ta không có lựa chọn thay thế. Những viên đá nền tảng về năng lực bao gồm tài năng và kỹ năng, thành tích và sức khỏe thể chất.

TÀI NĂNG VÀ KỸ NĂNG

Càng trưởng thành, tôi càng tin sâu sắc rằng mỗi người đều được sinh ra với những tài năng và kỹ năng độc nhất của riêng mình. Nhưng những thứ này không tự nhiên tìm đến bạn. Bạn phải chủ động tìm những tài năng và kỹ năng của mình. Tôi còn nhớ lần tôi bị gãy tay khi còn nhỏ. Đến khi tôi tháo bột, cánh tay tôi đã biến thành một thứ teo tóp đầy lông do không được vận động trong một thời gian dài. Cuộc sống cũng như thế đấy. Nếu chúng ta không thúc đẩy bản thân thử những điều mới lạ, chúng ta sẽ ngày càng trở nên yếu kém, suy kiệt. Nếu muốn phát triển, chúng ta phải không ngừng mở rộng vùng an toàn của mình và dũng cảm dấn thân vào những vùng đất mới. Bằng cách nào? Hãy thúc đẩy bản thân phát triển, hãy thử sức ở những lĩnh vực mới, nắm bắt cơ hội, chấp nhận thất bại rồi vươn lên từ thất bại ấy và khám phá những đỉnh cao mới. Cũng giống như cơ bắp, năng lực của chúng

ta chỉ có thể được phát triển nhờ sự tôi luyện.

Melody đã nhận ra việc nâng tầm bản thân có thể giúp chúng ta cảm thấy tự tin hơn.

Khi thử giọng cho Dàn đồng ca Liên bang ở Kentucky, bạn phải hát trong một nhóm tứ tấu. Mình vô cùng khao khát được tham gia Dàn đồng ca Liên bang, thế nhưng lần đầu tiên giáo viên dàn đồng ca gọi mình lên hát trước lớp, mình đã thấy rất căng thẳng, tim mình đập loạn xạ, lòng bàn tay rướm mồ hôi và hai chân mình run lập cập. Sau lần đó, mình đã hát trước lớp hơn hai mươi lần. Mình đã nỗ lực mở rộng vùng an toàn của bản thân để không cảm thấy căng thẳng nữa. Buổi thử giọng của mình sẽ diễn ra vào tối mai và giờ mình hoàn toàn tự tin. Mình biết mình sẽ làm được.

Hãy nghĩ về cuộc đời bạn. Liệu bạn có đang lãng phí những tài năng mình được ban tặng không? Hay bạn đang không ngừng thúc đẩy bản thân và học hỏi thêm những điều mới mẻ? Tôi có biết một nữ sinh lớp Chín tên Roxy, một nhà thiết kế kiêm thợ may xuất sắc. Cô bé có thể thiết kế và may được những bộ quần áo tuyệt đẹp. Mặc dù rất tự hào về kỹ năng may vá của mình, Roxy lại nói: "Không một ai nghĩ việc may vá là ngầu cả". Thật ra, không ai có quyền phán xét cái gì ngầu và cái gì không ngầu. Cá nhân tôi cho rằng tất cả những việc bạn có thể làm một cách xuất sắc và thành thạo đều ngầu, dù đó là việc may vá, viết lách, sắp xếp công việc, đọc nhanh, dạy học cho trẻ con hay xây dựng nội dung website.

Khi còn nhỏ, tôi rất sợ phải nói chuyện trước đám đông. Vì muốn chinh phục nỗi sợ này, tôi đã đăng ký một lớp thuyết trình vào năm lớp Bảy. Vào lần đầu tiên phải thuyết trình trước lớp, tôi thấy sợ chết khiếp. Nhưng mọi thứ dần khá hơn sau từng lần thuyết trình. Suốt bốn năm sau đó, tôi đã đăng ký thêm rất nhiều lớp thuyết trình và hùng biện để phát triển kỹ năng nói trước công chúng của mình. Mặc dù tôi chưa bao giờ hoàn toàn vượt qua được nỗi sợ, tôi đã tiến bộ hơn rất nhiều trong vai trò một diễn giả và nhờ đó tôi đã trở nên tự tin hơn.

Tôi có biết một cậu bé khiếm thị ở Tây Tạng tên Tashi Pasang, người có một tuổi thơ hết sức gian nan, cơ cực. Năm Tashi mới mười một tuổi, cha cậu đã đưa cậu đến thành phố Lhasa để đổi cậu lấy một đứa bé sáng mắt bởi ông xem cậu là gánh nặng trong nhà. Tashi liên tục bị những đứa trẻ bụi đời khác cướp bóc và đánh đập. May mắn thay, cậu đã sống sót qua mùa đông đầu tiên phải sống bụi đời bằng cách ăn xin và giữ ấm cơ thể bằng túi ni-

lông.

Cuối cùng, một số người dân Tây Tạng tốt bụng đã phát hiện ra cậu và đưa cậu đến một ngôi trường dành cho trẻ em khuyết tật. Tại đây, dù gặp phải nhiều khó khăn do bị khiếm thị, Tashi đã không ngừng nỗ lực phát triển các tài năng và kỹ năng của mình. Giờ đây, cậu có thể đọc, viết và nói được ba thứ tiếng: Tây Tạng, Trung Quốc và tiếng Anh. Cậu sử dụng một chiếc máy vi tính có khả năng nhận dạng tiếng nói để học tập và làm việc. Gần đây, cậu cũng nhận được giấy phép hành nghề xoa bóp trị liệu chính thức do chính phủ Trung Quốc cấp.

Đến đây, bạn có còn nghĩ những vấn đề của mình là nan giải nữa không?

Nhờ lòng hảo tâm của những con người tốt bụng và với khả năng đọc, viết và nói ba thứ tiếng, Tashi đã được trang bị đủ các yếu tố cần thiết để có thể sống một cuộc đời thành công, có ích. Bạn thấy đấy, ngày nay, là người tốt thôi vẫn chưa đủ. Bạn phải có năng lực, bạn phải có khả năng tạo ra giá trị. Nhân nói về năng lực, tôi xin chia sẻ thêm rằng Tashi cùng với năm bạn trẻ Tây Tạng khiếm thị khác đã chinh phục đỉnh Everest với sự giúp đỡ của một số vận động viên leo núi khiếm thị người Mỹ đấy.

VÙNG DŨNG CẢM
VIỆC TÔI THÍCH LÀM
SỰ AN TOÀN VÀ ĐẢM BẢO
SỰ THƯ GIÃN
CUỘC SỐNG KHÔNG RỦI RO
VÙNG AN TOÀN
SỰ CHẮC CHẮN
SỰ DỄ DÀNG
NHỮNG THỨ QUEN THUỘC
Thời điểm khó khăn • Thứ tôi sợ hãi • Tiềm năng cao nhất • Thứ tôi chưa từng thử • Địa hạt chưa khám phá • Rủi ro
Việc khó • Cơ hội • Bản lĩnh • Năng suất cao hơn • Phiêu lưu

THÀNH TÍCH

Bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn sau khi chinh phục thành công một thử thách. Trong các truyền thuyết, khi một hiệp sĩ đánh bại kẻ thù của mình, anh ta sẽ hấp thụ hết sức mạnh của kẻ thù ấy. Tương tự như vậy, khi chúng ta khắc phục được một điểm yếu, kháng cự lại một cám dỗ hay hoàn thành một mục tiêu mình đã đề ra, chúng ta sẽ học hỏi được nhiều điều từ những thách thức ấy và trở nên mạnh mẽ hơn. Đối với một số bạn, thành tích là đạt toàn điểm A; đối với một số bạn khác, thành tích là xây dựng được một đội nhóm vững mạnh hay khắc phục được một điểm yếu, chẳng hạn như thói quen nói tục chửi thề.

Thế nhưng, cũng có đôi khi thành tích chúng ta đạt được lại không giống như những gì chúng ta mong đợi. Tanner, một học sinh trường Trung học Northridge, đã đặt mục tiêu trở thành nhà vô địch toàn bang môn đấu vật như anh trai cậu ấy. Sau nhiều năm tập luyện chăm chỉ, Tanner đã trở thành một trong những đô vật hàng đầu trong vùng. Cuối cùng, cậu cũng có cơ hội chứng tỏ bản lĩnh trong kỳ sát hạch chọn vận động viên tham gia giải

đấu toàn bang.

Đáng tiếc thay, trong trận đấu cuối cùng của kỳ sát hạch, Tanner đã bị trật khủy tay nghiêm trọng và giấc mơ trở thành nhà vô địch toàn bang của cậu hoàn toàn tan vỡ. Cậu đã cảm thấy thất vọng và suy sụp trong suốt một thời gian dài cho đến khi nhận được một lá thư từ anh trai mình. Anh cậu viết:

Tanner à,

Cảm giác khi trở thành nhà vô địch toàn bang rất tuyệt vời, nhưng không phải ai cũng nhớ đến em vì chức vô địch đâu. Mọi người sẽ nhớ về sự nhiệt huyết của em trong lúc em chuẩn bị cho giải đấu. Em đã dốc hết sức mình để chuẩn bị thi đấu cho bang và đó mới chính là điều thật sự quan trọng và có ý nghĩa. Em đã dành trọn tâm huyết cho giải đấu.

Tanner đã cảm động sâu sắc khi đọc bức thư. Hơn thế nữa, trong suốt giải đấu toàn bang, tất cả thành viên trong đội đều mang băng chống căng cơ khủy tay mỗi khi thi đấu để vinh danh cậu ấy. Chính lúc này, Tanner đã nhận ra cậu thật sự đã đạt được mục tiêu mà ban đầu mình đề ra.

Giữa vị trí hiện tại của chúng ta và nơi chúng ta muốn đến luôn tồn tại một khoảng cách. Có lúc khoảng cách ấy rất nhỏ; nhưng cũng có lúc khoảng cách này là rất lớn. Bất kể khoảng cách ấy của bạn là nhỏ hay lớn, hãy cứ sống tích cực, không ngừng nỗ lực rút ngắn khoảng cách và đừng quá cầu toàn, vì sẽ có những lúc thành tích bạn đạt được không hoàn toàn giống với mục tiêu ban đầu của bạn. Nếu bạn có thể rút ngắn khoảng cách này, dù chỉ một chút thôi, đó cũng đã là một thành tích đáng để tự hào rồi.

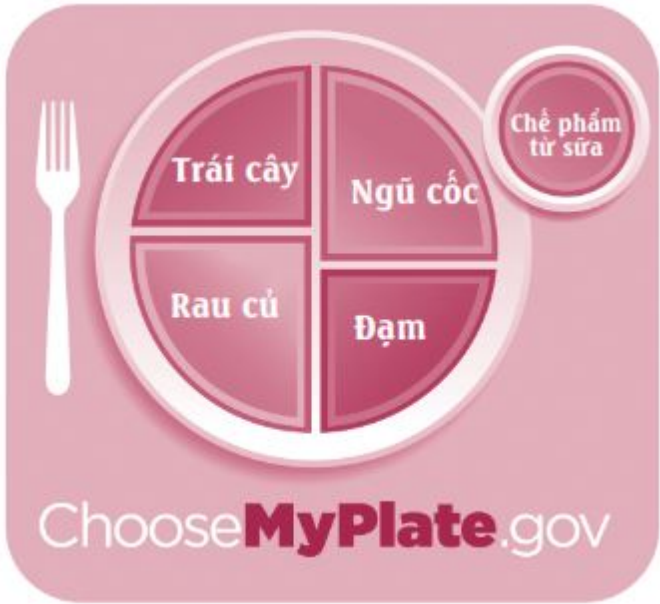
SỨC KHỎE THỂ CHẤT

Hồi còn nhỏ, tôi rất thích nước ngọt có gas, bánh vòng và tất cả các loại khoai tây chiên, thế nên cũng dễ hiểu tại sao tôi thường bị nói là mập ú. Tôi hay hỏi mẹ: "Mẹ ơi, mẹ có thấy con mập không?". Mẹ tôi trả lời: "Không, con đâu có mập. Con chỉ vạm vỡ thôi". Mỗi lần nghe mẹ nói thế, tôi đều cười toe toét quay đi: "Hoan hô, mình không hề mập. Mình chỉ vạm vỡ thôi".

Mùa hè năm tôi chuẩn bị vào lớp Tám, cha cho tôi tham gia một chuyến leo núi huấn luyện kỹ năng sinh tồn kéo dài bốn ngày để giúp tôi trở nên rắn rỏi hơn. Tôi ghét cái chuyến leo núi ấy kinh khủng. Nói ngắn gọn, khoảng tám mươi đứa bọn tôi phải đi khoảng tám mươi ki-lô-mét đường núi trong thời gian bốn ngày mà chẳng được ăn uống gì ngoài rau cỏ. Những người chỉ huy đã buộc chúng tôi phải làm rất nhiều chuyện điên rồ, chẳng hạn như đu dây xuống vách núi, lội qua những con sông cuồn cuộn chảy xiết hay thậm chí giết và ăn thịt một con cừu non dễ thương. Tội nghiệp con vật!

Sau chuyến huấn luyện đó, tôi đã sụt gần bốn kí-lô-gam. Khi tôi về nhà, bạn của mẹ tôi đã thốt lên khi nhìn thấy tôi: "Này Sean, trông cháu gầy đi đấy". Đó là lần đầu tiên trong đời có người nói với tôi như thế. Tôi sướng rơn. Đó chính là cú hích đầu tiên khởi đầu quá trình giảm cân của tôi.

Ngay sau đó, tôi đã chạy đi tìm bản hướng dẫn ăn uống lành mạnh của mẹ. Dù một số chi tiết hiện đã được thay đổi, bản hướng dẫn này đã giúp tôi giảm cân rất hiệu quả. Bản hướng dẫn tôi dùng ngày trước chia thực phẩm ra thành từng nhóm và mỗi nhóm thực phẩm sẽ đi kèm với những ô vuông nhỏ thể hiện số khẩu phần bạn được phép ăn mỗi ngày. Tôi còn nhớ như in bản hướng dẫn ấy. (Hiện tại, Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ đã công bố một bản hướng dẫn ăn uống lành mạnh mới như hình bên dưới.)



Sau khi để ý quan sát khẩu phần ăn của mình trong vài ngày, tôi nhận ra mình chỉ toàn ăn bánh mì, thịt và chất béo. Tôi ăn rất ít trái cây, rau củ và các chế phẩm từ sữa. Tôi cũng hiếm khi uống nước lọc. Thật sốc! Thế nên, tôi bắt đầu tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn uống lành mạnh. Mỗi tối trước khi đi ngủ, tôi sẽ kiểm tra lại xem mình đã ăn những gì vào ngày hôm đó. Tôi vẫn ăn một lượng thức ăn như cũ, chỉ là loại thức ăn tôi chọn lựa khác đi mà thôi, chẳng hạn như tôi bắt đầu ăn nhiều trái cây và rau củ hơn. Tôi cũng bắt đầu tập nâng tạ và chạy bộ. Cơ thể tôi thay đổi nhanh chóng và số cân nặng dư thừa đã hoàn toàn biến mất chỉ sau vài tháng. Tôi cảm thấy khỏe mạnh và linh hoạt hơn rất nhiều. Từ vị trí cầu thủ chậm chạp nhất trong đội bóng bầu dục năm lớp Tám, tôi đã trở thành cầu thủ nhanh nhất trong đội trước sự kinh ngạc của nhiều người.

Tôi đã khám phá ra rằng khả năng giữ cơ thể cân đối cũng là một loại năng lực cần được học hỏi thông qua thử thách và trải

nghiệm. Nếu bạn rèn luyện được năng lực này khi còn trẻ, bạn sẽ nhận được ích lợi cả đời. Đừng bao giờ xem thường tác động của sức khỏe thể chất lên sức khỏe tinh thần.

Dưới đây là mười nguyên tắc dinh dưỡng phổ biến có thể giúp bạn cải thiện rõ rệt sức khỏe của mình:

Thực đơn hôm nay

1. Hãy ăn sáng.

2. Đừng thử các chế độ ăn kiêng tạm thời (Fad diet). Các chế độ ăn này thường không mang lại hiệu quả lâu dài. Trong ngắn hạn, bạn sẽ giảm cân; nhưng sau đó, về lâu dài bạn sẽ lại tăng cân.

3. Hãy ăn ít nhất 500 gam rau củ và trái cây mỗi ngày. Hãy ăn uống đa dạng các nhóm thực phẩm. Ăn đủ tất cả các nhóm thực phẩm là tốt nhất.

4. Hãy ăn ngũ cốc nguyên cám, chẳng hạn như yến mạch, gạo lứt và lúa mì nguyên cám, thay cho các loại ngũ cốc đã qua chế biến như bột mì đa dụng, bánh muffin làm sẵn và gạo trắng.

5. Hãy giảm thiểu lượng đường bạn tiêu thụ mỗi ngày đồng thời hạn chế các loại thực phẩm đã qua chế biến, thức ăn chiên xào, nước ngọt có gas, ngũ cốc có đường và khoai tây chiên.

6. Hãy ăn ít nhất 56 gam đạm mỗi ngày. Các thực phẩm giàu đạm bao gồm thịt heo, thịt bò, thịt gà, cá, trứng, đậu hoặc các chế phẩm từ đậu nành.

7. Hãy ăn ít nhất hai khẩu phần chế phẩm từ sữa, tương đương 500 mi-li-lít sữa tươi mỗi ngày. Bạn có thể thay sữa bằng các thực phẩm như: phô mai sợi hoặc phô mai làm từ sữa đã gạn kem, sữa chua hoặc sữa chua đông lạnh.

8. Hãy ăn một ít chất béo có lợi cho sức khỏe mỗi ngày (cá, các loại hạt, dầu ô liu, dầu hướng dương, dầu cải).

9. Hãy rải đều lượng calo bạn hấp thu trong ngày. Tốt nhất nên ăn nhiều bữa trong ngày thay vì ăn thật no vào một bữa duy nhất.

10. Hãy uống **NHIỀU** nước.

Bên cạnh chế độ dinh dưỡng hợp lý, việc tập thể dục cũng rất quan trọng. Bạn có nghe về endorphin bao giờ chưa? Đây là hoạt chất não bộ tiết ra để tạo tâm trạng phấn khởi và giảm đau. Hãy thử đoán xem bạn có được hoạt chất này bằng cách nào. Chính là nhờ tập thể dục. Thật tuyệt phải không? Sao ta lại cần đến ma túy trong khi bất cứ lúc nào ta cũng có thể có endorphin liều cao tự nhiên hoàn toàn miễn phí?

Tập thể dục sẽ khiến bạn khỏe mạnh hơn, trông rạng rỡ hơn và sống lâu hơn (nhưng chắc là bạn chưa lo về vấn đề này đâu). Các chuyên gia sức khỏe của tạp chí Time đã đưa ra bốn phương pháp để có một chương trình luyện tập hợp lý và hiệu quả như sau:

• **THƯ GIÃN ĐẦU ÓC:** *Thiền, tập Yoga, tập Pilates hoặc một môn thể dục tập trung vào việc kéo giãn cơ và hít thở sẽ giúp cơ thể thư giãn, hạn chế nguy cơ chấn thương và tăng cường tuần hoàn máu. Hãy tập ba lần một tuần để giảm stress.*

• **RÈN LUYỆN HỆ TIM MẠCH:** *Bơi lội, đi bộ nhanh, đạp xe, chạy bộ, quyền cước hoặc thể dục nhịp điệu là những môn thể dục, thể thao giúp gia tăng nhịp tim đáng kể. Những môn thể thao này có lợi cho tim, phổi và hệ tuần hoàn, đồng thời giúp đốt cháy năng lượng và chất béo trong cơ thể. Hãy tập từ ba đến năm lần một tuần, mỗi lần từ hai mươi đến sáu mươi phút.*

• **TẠO CƠ BẮP:** *Hãy tập nâng tạ hoặc tập các bài tập giảm cân ngay tại nhà như hít đất, plank (bài tập giúp cơ bụng và cánh tay săn chắc) hay tập khủy tay bằng xà kép. Các bài tập tạo cơ bắp, tăng cường sức mạnh khiến cơ thể đốt cháy nhiều calo hơn và giúp gia tăng khối lượng xương. Hãy tập từ hai đến ba lần một tuần, mỗi lần từ hai mươi đến bốn mươi phút.*

• **NGHỈ NGƠI HỢP LÝ:** *Các bài tập tạo cơ bắp và các bài thể dục nặng khác sẽ làm đứt các sợi cơ. Trong thời gian chúng ta nghỉ ngơi, các cơ sẽ phục hồi và tự tái tạo; chúng ta cũng nên tránh tập cùng một nhóm cơ hai ngày liên tục.*

Chơi thể thao chính là một cách giúp bạn thường xuyên thực hiện cả bốn hoạt động nêu trên đồng thời tìm được nhiều niềm vui và hứng khởi.

Hãy tìm hiểu thêm về chế độ ăn uống lành mạnh và việc tập thể dục. Hãy giữ vóc dáng cân đối và quan sát xem điều đó sẽ cải thiện các mặt tình cảm, trí tuệ và tinh thần của bạn như thế nào. Tôi không nói bạn phải ám ảnh về vẻ bề ngoài hay bảo bạn phải gầy. (Bạn có thể to con nhưng vẫn khỏe mạnh). Tôi đang nói về việc rèn luyện sức khỏe. Điều quan trọng là cảm giác bên trong chứ không phải vẻ bề ngoài.

NHỮNG QUYẾT ĐỊNH KHÔN NGOAN

VIÊN ĐÁ CHỦ CHỐT

Một cô bạn mười bốn tuổi tên Leah đã chia sẻ về khoảng thời gian khó khăn khi cô bé vừa vào cấp hai. Ở ngôi trường mới, dường như ai cũng đều chú trọng quá mức đến vẻ bề ngoài, quần áo và sự nổi tiếng. Leah cảm thấy mình không thể hòa nhập với các bạn đồng thời cô bé cũng thường xuyên bị chọc ghẹo vì dáng người

mũm mĩm của mình.

Vài tháng sau, Leah kết thân được với vài người bạn và cô cảm thấy vui vẻ hơn rất nhiều. Thế nhưng chưa được bao lâu thì những người bạn của Leah đã bắt đầu thay đổi theo hướng tiêu cực. Họ bắt đầu ăn mặc hở hang, ăn nói thô tục và thử các chất gây nghiện.

Một tối nọ, trong khi cùng các bạn đi chơi loanh quanh thành phố, Leah bỗng nhìn những người bạn của mình và nghĩ: "Bạn bè mình trông thật thiếu đứng đắn. Trông mình có như thế không nhỉ?". Ngay sau đó, cô bé đã gọi điện nhờ mẹ đến đón mình về. Tối hôm ấy, Leah đã đưa ra một quyết định dũng cảm là sẽ không đi chơi với những người bạn ấy nữa.

Leah đã phải trải qua vài tuần lễ vô cùng khó khăn sau đó. Những người bạn cũ tẩy chay cô bé bởi vì cô không đi chơi với họ nữa. Cô bé thường phải ăn trưa trong nhà vệ sinh vì cảm thấy quá ngượng khi phải ngồi ăn một mình trong căng-tin.

Nhưng Leah đã không nản chí và chỉ vài tháng sau, cô bé đã kết giao được với những người bạn mới có cùng mục tiêu với cô và có thể khơi gợi những điều tốt đẹp nhất ở cô. Một trong những người bạn cũ của Leah cũng đã ngừng giao du với nhóm bạn xấu kia và bắt đầu đi chơi với Leah. Leah cảm thấy tự tin hơn và cô đã bắt đầu tìm được hướng đi cho mình. Một lựa chọn khôn ngoan có thể tạo ra sự khác biệt hết sức to lớn!

Vậy cái nào có trước? Bạn có thể đưa ra những quyết định sáng suốt bởi vì bạn nhận thức được giá trị bản thân hay bạn nhận thức được giá trị bản thân vì bạn đã đưa ra những quyết định sáng suốt? Thật ra cả hai nhận định đều đúng. Điều này cũng tương tự như dạng câu hỏi: "Quả trứng có trước hay con gà có trước?".

Khả năng đưa ra những quyết định khôn ngoan chính là viên đá chủ chốt của Khải hoàn môn Giá trị bản thân. *Nếu bạn có thể làm được việc này, tất cả những viên đá còn lại sẽ tự vào đúng chỗ.* Điều thú vị chính là việc xây dựng được giá trị bản thân - quyết định thứ sáu - chính là kết quả của năm quyết định khôn ngoan bạn đã đưa ra được đó. Dưới đây là cách những lựa chọn khôn ngoan giúp nâng cao giá trị bản thân.

NHỮNG QUYẾT ĐỊNH HƯỚNG ĐẾN CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN	CÁCH NHỮNG QUYẾT ĐỊNH NÀY GIÚP NÂNG CAO GIÁ TRỊ BẢN THÂN
Cố gắng học tập	• Bạn sẽ có vốn kiến thức dồi dào và nhiều kỹ năng thành thục • Cha mẹ sẽ bớt la rầy bạn
Chọn bạn tốt và trở thành một người bạn tốt	• Bạn bè sẽ giúp khơi gợi những điều tốt đẹp nhất trong bạn. • Bạn sẽ kết bạn dễ dàng hơn
Sống hòa thuận với cha mẹ	• Bạn sẽ cảm thấy bình yên, vui vẻ hơn khi ở nhà • Bạn sẽ được cha mẹ động viên, hỗ trợ nhiều hơn
Hẹn hò khôn ngoan, tôn trọng cơ thể mình và không quan hệ tình dục trước hôn nhân	• Bạn sẽ có danh tiếng tốt • Bạn không phải lo lắng về các bệnh lây qua đường tình dục, việc mang thai ngoài ý muốn và bị tổn thương tình cảm
Tránh xa nghiện ngập	• Bạn khỏe mạnh hơn • Bạn nắm quyền kiểm soát cuộc sống của mình

Chiếc gương xã hội nói với bạn rằng giá trị bản thân của bạn đến từ ngoại hình đẹp và sự nổi tiếng. Thật ra, giá trị bản thân lành mạnh đến từ phẩm chất, năng lực và những lựa chọn khôn ngoan. Trong truyện *Harry Potter và Phòng chứa Bí mật*, thầy Dumbledore đã nói:

"Harry ạ, khả năng rất quan trọng, nhưng chính những quyết định của chúng ta mới cho thấy chúng ta thật sự là ai."

Chinh phục gã El Guapo trong bạn!

Three Amigos (tựa tiếng Việt: *Ba người bạn*) là một trong những bộ phim tuyệt vời nhất mọi thời đại. Phim nói về trận chiến giữa những người hùng và một tên tội phạm điên rồ tên El Guapo. Trong một cảnh phim, một trong ba người bạn đã cố gắng vận động dân làng đứng lên chống lại gã El Guapo: "Về mặt nào đó, tất cả chúng ta đều sẽ có lúc phải đối mặt một tên El Guapo. Đối với một số người, tính hay mắc cỡ chính là tên El Guapo. Đối với một số người khác, việc không được học hành đến nơi đến chốn chính là tên El Guapo. Còn đối với chúng ta lúc này, El Guapo là một gã to con nguy hiểm muốn tiêu diệt chúng ta".

Trong quá trình xây dựng giá trị bản thân, tất cả chúng ta đều phải chinh phục một gã El Guapo. Vậy gã El Guapo của bạn là gì? Dưới đây là ba gã El Guapo mà các bạn trẻ thường gặp:

• *Làm thế nào để xây dựng giá trị bản thân nếu tôi nghĩ mình không đẹp?*

• *Tôi phải làm gì khi liên tục bị chửi bới, hiếp đáp và chọc ghẹo?*

• *Làm thế nào để vượt qua chứng trầm cảm?*

LÀM THẾ NÀO ĐỂ XÂY DỰNG GIÁ TRỊ BẢN THÂN NẾU TÔI NGHĨ MÌNH KHÔNG ĐẸP?

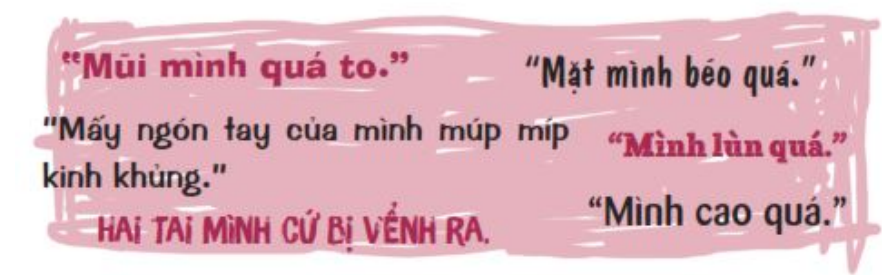
Đây là câu hỏi của một bạn trẻ người Israel tên Rotem. Tôi sẽ trả lời câu hỏi này bằng cách kể lại câu chuyện về một phụ nữ Israel

khác, người cũng từng có cảm giác giống Rotem khi bà còn ở tuổi teen. Bà ấy tên là Golda Meir.

Tôi chưa bao giờ được xem là một cô gái xinh đẹp cả. Khi tôi đã đủ lớn để hiểu được tầm quan trọng của ngoại hình, mỗi lần soi gương tôi đều biết mình sẽ không bao giờ trở nên xinh đẹp. Những lúc như thế, tôi lại cảm thấy vô cùng buồn bã. Thế rồi tôi đã tìm thấy sứ mệnh đời mình và kể từ đó tôi không còn quan tâm đến việc mình có xinh đẹp hay không nữa. Rất lâu sau đó tôi mới nhận ra việc có ngoại hình bình thường thật ra là "trong cái rủi có cái may". "Vận rủi" này đã buộc tôi phải phát triển nội lực của mình. Tôi đã hiểu ra rằng những người phụ nữ không thể dựa dẫm vào sắc đẹp của mình mà phải tự nỗ lực vươn lên thật ra cũng có lợi thế riêng.

Golda Meir đã trở thành vị nữ thủ tướng đầu tiên của Israel và được xem là một trong những nhà lãnh đạo tuyệt vời nhất mọi thời đại. Vậy Golda đã xây dựng giá trị bản thân của mình bằng cách nào? Bà ấy đã tìm ra điều bà ấy muốn làm trong đời và kể từ đó đối với bà, nhan sắc không còn quan trọng nữa. Bạn cũng có thể làm được như vậy. Một khi bạn biết được bạn muốn làm gì với đời mình - những mục tiêu, ước mơ và mục đích của bạn - bạn sẽ được tiếp thêm năng lượng và không còn bị ám ảnh về ngoại hình của mình nữa.

Gần như mọi bạn trẻ tôi biết đều mơ ước trở nên xinh đẹp, hấp dẫn hơn hoặc có thể thay đổi một điều gì đó ở bản thân. Tôi vẫn thường nghe những câu đại loại như:



Trang TRU.com đã tiến hành một cuộc khảo sát các bạn trẻ với câu hỏi: Nếu có thể, bạn muốn thay đổi điều gì nhất ở bản thân?

BẠN SẼ THAY ĐỔI ĐIỀU GÌ Ở BẢN THÂN?

1. Ngoại hình đẹp hơn

2. Học giỏi hơn

3. Tự tin hơn

4. Chơi thể thao giỏi hơn

5. Có bạn trai/bạn gái

6. Nổi tiếng hơn

7. Siêng năng hơn

Không có gì ngạc nhiên khi mong muốn có ngoại hình đẹp hơn chính là câu trả lời được lựa chọn nhiều nhất. Nếu bạn vẫn chưa hài lòng với vẻ ngoài của mình, hãy nỗ lực hết sức để trông xinh đẹp nhất có thể và tận dụng những nét đẹp tự nhiên bạn may mắn có được. Hãy để ý xem bạn hợp với quần áo màu nào, hãy giữ gìn vệ sinh cá nhân thật tốt và tìm một kiểu tóc phù hợp với bạn. Hãy quý trọng những nét đẹp sẵn có của bản thân. Thật ra, mỗi người đều có một nét đẹp riêng - bạn có thể có đôi mắt xanh sáng lấp lánh hay đôi mắt nâu giàu tình cảm, một chiếc mũi nhỏ xinh xắn hay một chiếc mũi cao nổi bật, một chiếc cằm thanh mảnh, đôi gò má cao, vành tai thanh lịch, những ngón tay duyên dáng, bờ vai rộng, bắp chân cuồn cuộn cơ bắp, hàng mi dài, đôi môi đầy đặn hay cặp mông săn chắc.

Nhà văn Susan Tanner, người từng cảm thấy rất tự ti hồi còn đi học vì bị mụn nặng, không bao giờ quên bài học mẹ bà đã dạy bà: "Con phải làm mọi thứ có thể để ngoại hình của con trông ưa nhìn nhất, nhưng ngay khi con bước ra khỏi cửa, hãy quên bản thân đi và bắt đầu tập trung vào người khác". Đây là một lời khuyên rất hữu ích cho tất cả chúng ta.

Hãy nhớ, nếu bạn cứ mãi nhìn vào chiếc gương xã hội, bạn sẽ luôn cảm thấy mình thua kém người khác; còn nếu bạn nhìn vào chiếc gương sự thật, bạn sẽ nhận ra vẻ đẹp bên trong quan trọng hơn vẻ đẹp bên ngoài rất nhiều.

Audrey Hepburn là một trong những nữ diễn viên Hollywood có nét đẹp thanh lịch và gợi cảm. Bà nổi tiếng nhờ vẻ đẹp và phong cách thời trang của mình. Bà đã chia sẻ các bí quyết làm đẹp sau đây.

Bí quyết làm đẹp

Để có đôi môi quyến rũ, hãy nói những lời tử tế.

Để có đôi mắt đáng yêu, hãy tìm những điểm tốt đẹp ở người khác.

Để có dáng người thanh mảnh, hãy chia sẻ thức ăn với những người đói khổ.

Để có mái tóc đẹp, hãy để trẻ nhỏ luồn tay vào tóc mỗi ngày.

Để có dáng đi duyên dáng, hãy bước đi với niềm tin rằng bạn không bao giờ phải đi một mình.

Ai trong chúng ta cũng cần được phục hồi, làm mới, hồi sinh, cải tạo và cứu rỗi.

Đừng bao giờ cho bất kỳ ai ra rìa.

Vẻ đẹp của một phụ nữ không nằm ở quần áo cô ấy mặc, dáng vóc của cô ấy hay cách cô ấy chải tóc.

Vẻ đẹp của người phụ nữ phải ánh lên từ trong đôi mắt của cô ấy.

Bởi đôi mắt chính là cửa ngõ tâm hồn, nơi cư ngụ của tình yêu.

- Sam Levenson

Nhà văn Neal Maxwell đã nhận thấy:

"Chẳng phải sẽ rất thú vị sao nếu vẻ đẹp tâm hồn của con người được bộc lộ hết ra ngoài? Nếu vậy, chúng ta sẽ biết được ai là những người thật sự xinh đẹp trên đời này."

Bạn sẽ chết trước khi gầy như mong muốn

Chúng ta hoàn toàn có quyền mong muốn có ngoại hình xinh đẹp và cảm giác hài lòng về bản thân, nhưng xin bạn đừng đẩy mọi việc đến mức cực đoan.

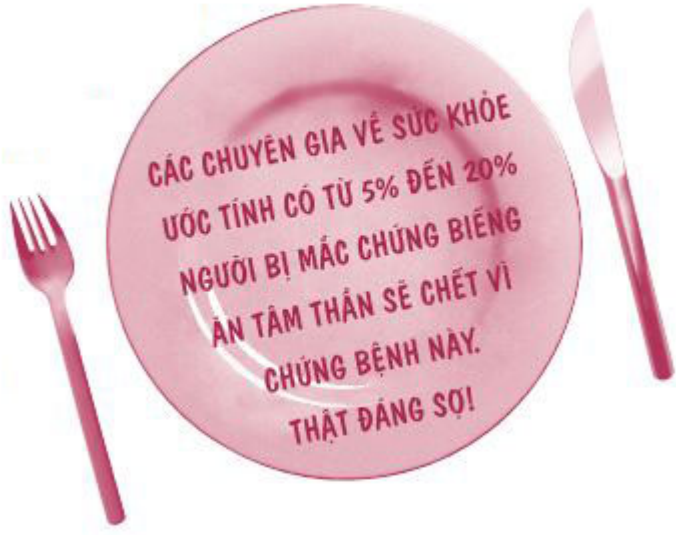
… Tôi đã thử nôn thức ăn ra… Tôi đã nghĩ mình có thể nôn như thế bao nhiêu lần cũng được. Nếu tôi lỡ ăn phải một món nằm trong danh sách "thức ăn có hại" của mình, tôi có thể tống mớ thức ăn này ra. Tôi có một nỗi sợ vô lý là nếu tôi bắt đầu ăn, tôi sẽ không dừng lại được và sẽ ăn cho đến khi trở nên khổng lồ. Tôi nghĩ nếu tôi đạt một mức cân nặng nhất định thì tôi sẽ cảm thấy an toàn và có thể chấm dứt nỗi sợ này. Lạ lùng thay, tôi chưa bao giờ thấy hài lòng về cân nặng của mình cả.

Đây là cách nghĩ của một bệnh nhân mắc chứng rối loạn ăn uống. Chứng rối loạn ăn uống được định nghĩa là một thói quen ăn uống gây tổn hại cho bạn cả về thể chất lẫn tinh thần. Ba dạng phổ biến của chứng rối loạn ăn uống là chứng biếng ăn tâm thần (anorexia

nervosa), chứng cuồng ăn vô độ sau đó tự kích thích để ói ra (bulimia nervosa) và chứng cuồng ăn mất kiểm soát (binge eating disorder). Có hàng chục ngàn bạn trẻ đã chết hoặc đang gặp nguy hiểm bởi các chứng rối loạn này. Thực tế, chứng biếng ăn là chứng rối loạn tâm lý có tỷ lệ tử vong cao nhất trong tất cả các chứng rối loạn về tâm lý.

Có hàng triệu bạn trẻ mắc chứng rối loạn ăn uống. Có thể một người quen nào đó của bạn hoặc chính bản thân bạn cũng đang mắc một dạng nào đó của chứng bệnh này. Chứng rối loạn ăn uống xuất hiện ở cả nam lẫn nữ, không phân biệt giàu nghèo hay tuổi tác. Nhưng đối tượng dễ mắc phải chứng rối loạn này nhất chính là các cô gái trẻ. Chứng rối loạn ăn uống có thể diễn biến âm thầm suốt nhiều năm. Khi các bệnh nhân bị nghi ngờ đang mắc bệnh, họ thường sẽ phủ nhận và vì thế mà không được chữa trị đến nơi đến chốn. Có rất nhiều nguyên nhân gây bệnh, bao gồm các vấn đề liên quan đến gia đình, chứng trầm cảm, tình trạng bị lạm dụng tình dục hay nỗi ám ảnh về thân hình mảnh khảnh.

Bạn là một người trẻ với tương lai rộng mở phía trước, vì thế bạn cần có một cơ thể khỏe mạnh và cân đối. Bạn sẽ bị tổn hại rất nhiều nếu bị mất trí, mất phương hướng, bị táo bón, bị teo cơ, nhịp tim chậm thất thường dẫn đến đau tim hay mắc phải chứng rối loạn ăn uống. Đừng để bản thân sa vào lối sống không lành mạnh và trái tự nhiên này. Chứng rối loạn ăn uống rất khó điều trị và có thể kéo dài cả đời. Nếu bạn thật sự muốn giảm cân, hãy tìm đến những phương pháp giảm cân thuận tự nhiên và lành mạnh.



Nếu hiện tại bạn đang mắc chứng rối loạn ăn uống, hãy tìm đến cha mẹ, bác sĩ gia đình hoặc một nhóm hỗ trợ ở địa phương để được giúp đỡ.

TÔI PHẢI LÀM GÌ KHI LIÊN TỤC BỊ CHỬI BỚI, HIẾP ĐÁP VÀ CHỌC GHẸO?

Reese, một bạn trẻ mười sáu tuổi, đang cao hứng kể với bạn bè chuyện cậu đang trượt tuyết thì bị lạc đến khu vực nhảy dù Olympic, nơi người ngoài không được phép vào, thì Brad bỗng ngắt lời cậu.

"Reese!", Brad quát lớn. "Cậu im miệng đi! Bọn tớ không quan tâm đến câu chuyện chán phèo của cậu! Cậu có biết là cậu nói nhiều quá không?"

Mọi người bật cười còn Reese thì cố tỏ ra bình thản như thể những lời đó không ảnh hưởng gì đến mình, nhưng trong thâm tâm, cậu cảm thấy tổn thương vô cùng. Cậu thấy mình như một đứa ngốc và tự hỏi có bao nhiêu câu chuyện trong số những chuyện cậu ấy từng kể trước đây cũng khiến mọi người ngán ngẩm như vậy.

Sau lần đó, Reese bắt đầu nói năng cực kỳ cẩn thận khi đi chơi với những người bạn đó. Cậu cũng không gọi điện rủ họ đi chơi nữa vì sợ sẽ khiến họ bực mình và không bao lâu sau họ cũng ngừng gọi

điện cho cậu. Reese cứ nghĩ: "Nếu muốn đi chơi, các bạn sẽ gọi rủ mình thôi". Nhưng những người bạn đó không bao giờ gọi cả. Cuối cùng, mối quan hệ bạn bè giữa Reese và nhóm bạn ấy hoàn toàn chấm dứt còn giá trị bản thân của cậu ấy thì bị tổn thương nghiêm trọng.

Những chuyện như thế này vẫn thường xảy ra, đúng không? Một lời nhận xét thô lỗ, một câu nói ác ý hay những chuyện ngồi lê đôi mách - tất cả đều gây tổn thương! Tất cả chúng ta đều phải cẩn thận với lời ăn tiếng nói của mình.

Bạn có thể làm gì nếu bị bắt nạt và đối xử thiếu tôn trọng như vậy? Nếu bạn hỏi những người đã từng chịu đựng nạn bắt nạt và vượt qua được thử thách đó, họ sẽ cho bạn cùng một câu trả lời về vấn đề này. Bridget, học sinh trường Trung học Joliet Township, đã chia sẻ cách cô ấy ứng phó với những lời ác ý.

Hồi còn học lớp Chín, mình không biết cách bảo vệ bản thân. Nếu ai đó nói với mình: "Giày của cậu trông thật quê mùa", mình sẽ không đáp lại. Mình chỉ ngồi im đó chịu đựng. Thế rồi mình vào cấp ba. Ở trường mới, mình bắt đầu đi chơi với những người bạn tốt và họ đã giúp mình thay đổi theo hướng tích cực hơn. Một trong những người bạn đó chính là Michelle. Cô ấy không quan tâm người khác nói gì về cô ấy. Cô ấy là chính mình. Nếu bạn không thích cô ấy, đó là việc của bạn. Nhờ những người bạn này, mình đã học được cách bảo vệ bản thân và tự tin về con người mình. Giờ đây, nếu có người nói: "Tớ không thích điểm này ở cậu", mình đã có đủ dũng khí để đứng lên và đương đầu với việc đó.

Đây quả là một lời khuyên khôn ngoan. Quan trọng hơn, nếu bạn biết người khác thật ra dành rất ít thời gian để nghĩ về bạn, bạn sẽ không thèm quan tâm đến những gì họ nghĩ đâu.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ VƯỢT QUA CHỨNG TRẦM CẢM?

"Trầm cảm" là một từ đang bị lạm dụng quá nhiều, vậy rốt cuộc "trầm cảm" có nghĩa là gì?

Từ điển American Heritage đã đưa ra hai định nghĩa về "trầm cảm":

1. Trạng thái xuống tinh thần, chán nản.

2. Mắc phải chứng trầm cảm về mặt tâm lý.

Rachel đã trải qua trạng thái đầu tiên - xuống tinh thần.

Tôi cảm thấy căng thẳng về mọi việc trong cuộc sống. Tôi lúc nào cũng đang lo lắng, xuống tinh thần hoặc kích động. Cảm xúc của tôi cứ lên xuống liên tục! Điều này thật sự khiến tôi lo lắng bởi thỉnh thoảng những cảm xúc tiêu cực của tôi lại gây ảnh hưởng đến những người xung quanh. Chẳng hạn như những khi tôi có tâm trạng tồi tệ lúc ở nhà, tôi có khuynh hướng trút giận lên gia đình mình. Đây là một việc hết sức sai trái, vì thật ra việc tâm trạng tôi xuống dốc không phải lỗi của họ.

Gần như ai cũng trải qua loại trầm cảm dạng này, tức những thăng trầm trong cuộc sống hay cảm giác mà nhiều người gọi miêu tả là chán nản. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra cảm giác này: chia tay bạn trai/bạn gái, cha mẹ thông báo gia đình bạn sắp phải dọn đi nơi khác hay đến tối Chủ nhật rồi mà bạn vẫn chưa làm xong bài tập về nhà. Cảm giác này thường chỉ kéo dài trong vài ngày.

Loại trầm cảm thứ hai là trầm cảm tâm lý hoặc trầm cảm lâm sàng, là kiểu trầm cảm nghiêm trọng hơn loại thứ nhất rất nhiều. Loại trầm cảm này không phải căn bệnh có thể được chữa khỏi chỉ nhờ cầu nguyện và đây cũng không phải dấu hiệu của sự yếu đuối. Chứng trầm cảm này xảy ra do các nguyên nhân như sự ra đi của một người bạn hoặc một thành viên trong gia đình, cảm giác cô đơn, căng thẳng, tình trạng bị lạm dụng tình dục, mất cân bằng nội tiết tố, việc lạm dụng chất kích thích hoặc các vấn đề gia đình. Một số triệu chứng của loại trầm cảm này là:

• *Những thay đổi đáng kể liên quan đến giấc ngủ, sự thèm ăn và sinh lực*

• *Mất hứng thú với những hoạt động từng yêu thích*

• *Cảm giác buồn bã, tội lỗi, không có giá trị, vô vọng và trống rỗng*

• *Thường xuyên nghĩ đến cái chết hoặc việc tự tử*

Nếu bạn gặp phải bất kỳ triệu chứng nào nêu trên, hãy nhớ rằng chúng ta có thể chữa khỏi hoàn toàn căn bệnh này thông qua việc tư vấn tâm lý, áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý, tập thể dục, uống thuốc hoặc kết hợp tất cả các biện pháp vừa nêu. Thế nhưng, đáng buồn thay, chưa đến một nửa những người bị trầm cảm nhận được sự hỗ trợ y tế và điều trị cần thiết .

Tất cả chúng ta đều có lúc bị bệnh, khi thì cảm mạo, khi thì cảm cúm. Những lúc bị bệnh, chúng ta thường đến gặp bác sĩ. Chúng ta nói chuyện rất cởi mở với bác sĩ về bệnh trạng của mình và dễ

dàng nói ra những câu như: "Tôi cảm thấy thật khó chịu".

Tương tự như vậy, chúng ta cũng có thể mắc các chứng bệnh về cảm xúc hay trầm cảm. Chúng ta phải trải qua một chuyện kinh khủng, thế rồi các hóa chất trong não chúng ta không phát huy tác dụng và chúng ta mất hết hy vọng. Thế nhưng không giống như khi mắc các bệnh thông thường, khi bị trầm cảm hoặc các bệnh tâm lý khác, chúng ta không thích chia sẻ về bệnh tình của mình. Đây chính là một trong những dấu hiệu của bệnh. Chúng ta chần chừ không chịu đến gặp bác sĩ và không chịu uống thuốc. Chúng ta lầm tưởng mình có thể tự hết bệnh. Chuyên gia về sức khỏe tâm thần Sherri Wittwer đã có một kết luận rất hay về việc này:

"Không có gì phải xấu hổ khi mắc một chứng bệnh tâm thần cả. Bệnh tâm thần không có gì khác so với những căn bệnh như hen suyễn hay béo phì. Hầu hết các biện pháp chữa trị đều mang lại hiệu quả, và việc hồi phục là hoàn toàn có khả năng và **vẫn luôn có hy vọng."**

Một thanh niên dũng cảm tên Jake Short, người bị mắc chứng rối loạn lưỡng cực, hay còn gọi là trầm cảm thất thường, đã chia sẻ về cuộc sống tựa như ác mộng của mình trước khi anh được chữa trị.

Ngay từ lúc mới đi học, tôi đã gặp rất nhiều khó khăn và đã phải vật lộn chỉ để học tập bình thường. Tôi không hề giao tiếp với bất kỳ bạn nào trong lớp. Năm tôi học lớp Ba, một đêm nọ cha mẹ tôi đã giúp tôi tập viết chính tả. Tôi không thể viết đúng bất cứ câu nào dù có cố gắng thế nào đi nữa. Tôi cảm thấy vô cùng thất vọng, lo sợ và chỉ biết khóc. Dù chỉ mới tám tuổi, tôi đã chạy khỏi nhà vào cái đêm tuyết rơi lạnh lẽo ấy và đi lang thang rất lâu. Cuối cùng, vì quá lạnh nên tôi trở về nhà. Mẹ tôi vừa khóc vừa hỏi tôi điều gì có thể khiến tôi thấy khá hơn. Tôi nói với mẹ: "Con chỉ muốn chết thôi". Cha mẹ biết ngay tôi đang gặp vấn đề.

Những năm sau đó, tôi đã tiếp nhận liệu trình điều trị của rất nhiều căn bệnh khác nhau, bao gồm hội chứng sợ xã hội (social phobia), hội chứng giảm chú ý (ADD), chứng bồn chồn nghiêm trọng và chứng trầm cảm. Cuộc sống của tôi lúc ấy chỉ toàn xoay quanh những liệu pháp trị bệnh và thuốc men.

Đến năm tôi học lớp Năm và lớp Sáu, bệnh tình của tôi trở nên tồi tệ hơn trước. Tôi thường bỏ chạy khỏi trường trong giờ học, tự làm tổn thương cơ thể mình và lẩn trốn mọi người. Tôi biết những biểu hiện này là không bình thường, nhưng không ai có thể giúp tôi được. Cha

mẹ tôi lo lắng cuống cuồng còn bác sĩ thì chỉ biết tăng liều thuốc cho tôi. Tôi thường thức trắng cả đêm vì quá sợ việc phải thức dậy để đi học vào sáng hôm sau. Tôi thường nằm cuộn tròn dưới sàn nhà, tay ôm đầu, khóc và hét lớn: "Thứ đen tối ấy lại ở trong đầu con nữa rồi!".

Cuối cùng, tôi được đưa đến một cơ sở điều trị mới và vị bác sĩ tâm lý mới đã sửa lại chẩn đoán bệnh của tôi là rối loạn lưỡng cực. Tôi cảm thấy thật nhẹ nhõm khi cuối cùng cũng biết được chính xác vấn đề mình mắc phải suốt mấy năm qua là gì. Bác sĩ cho tôi ngưng dùng thuốc cũ và kê toa mới cho tôi. Sau khi dùng thuốc mới một thời gian, tôi bắt đầu cảm thấy khá hơn và dần tiến bộ hơn. Dù vẫn thấy việc học hành rất khó khăn, tôi đã có thể từ từ giải quyết khó khăn này; tôi bắt đầu cải thiện bản thân và dần quay lại cuộc sống bình thường như bao người.

Khi bệnh tình diễn biến tốt hơn, tôi cũng bắt đầu làm những việc trước đây tôi chưa từng làm, chẳng hạn như việc nói chuyện trước đám đông. Năm tôi mười ba tuổi, khi một dự luật về sức khỏe tâm thần đang được thảo luận, tôi thậm chí đã phát biểu trước các nhà làm luật tại trụ sở Quốc hội. Nhờ câu chuyện của tôi, dự luật này đã được thông qua. Tôi sẽ tiếp tục đứng lên nói về sức khỏe tâm thần và làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ những người đồng cảnh ngộ. Căn bệnh tôi mắc phải không khác gì so với bệnh tiểu đường. Sự khác biệt duy nhất chính là sự mất cân bằng hóa học của tôi diễn ra trong não, còn sự mất cân bằng của các bệnh nhân tiểu đường diễn ra ở tuyến tụy.

Nếu bạn đang nghĩ đến việc tự tử hay thắc mắc không biết việc bạn sống hay chết có quan trọng gì không, xin hãy lắng nghe tôi nói:

Ngoài kia vẫn còn có người yêu thương bạn. Xin đừng bỏ cuộc. Mọi việc không bao giờ quá tăm tối như chúng ta tưởng đâu. Hãy nói chuyện ngay với một ai đó và giãi bày với họ cảm giác của bạn, giống như cách bạn thường nói khi bị cúm nặng: "Tôi cảm thấy mệt mỏi quá. Bạn có thể giúp tôi được không?".

Chúng ta có thể gặp đủ mọi kiểu El Guapo, từ việc trải qua nỗi đau khi mất đi một người thân trong gia đình, việc phải cố gắng vươn lên từ nghèo khó cho đến việc vượt qua những vấn đề sức khỏe. Nhưng chúng ta sẽ vượt qua được vì cách giải quyết mọi tên El Guapo đều giống nhau:

TẬP TRUNG VÀO NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ KIỂM SOÁT, NHÌN VÀO CHIẾC GƯƠNG SỰ THẬT VÀ KHÔNG BAO GIỜ ĐÁNH MẤT

NHỮNG CÁNH ĐỒNG KIM CƯƠNG

Cách nay vài năm, trong một bài phát biểu có tiêu đề "Những cánh đồng kim cương" (Acres of Diamonds) của mình, Russell Conwell đã kể một câu chuyện về một người nông dân tên Ali Hafed. Vì không bằng lòng với những gì mình đang có, Ali đã bán nông trại của mình và rời xa gia đình để đi tìm kim cương. Suốt mấy năm sau đó, anh đã chu du khắp Palestine và châu Âu cho đến khi đến được bờ biển Tây Ban Nha. Tại đây, trong tình trạng không một xu dính túi, chán nản và mỏi mệt sau nhiều năm dài tìm kiếm trong vô vọng, Ali đã nhảy xuống biển tự vẫn. Về sau, hóa ra nông trại mà anh bán đi chính là mỏ Golconda, mỏ kim cương lớn nhất trong lịch sử thế giới. Nếu Ali ở lại quê nhà và kiên trì đào bới trên vùng đất của mình, anh đã tìm thấy những cánh đồng đầy kim cương.

Đây cũng chính là cảm nhận của tôi về các bạn - những người đang đọc quyển sách này. Tôi tin rằng bên trong mỗi người các bạn đều đang ẩn chứa rất nhiều tài năng bẩm sinh - những cánh đồng kim cương. Bạn không cần phải tìm kiếm năng khiếu hay tài năng của mình ở bất cứ nơi nào khác. Bạn chỉ cần tìm tòi trên chính "những cánh đồng" của mình thôi.

Bộ phim *Vua sư tử* cũng có một cảnh phim tuyệt vời thể hiện quan điểm này. Sau khi chúa tể muôn loài Mufasa bị giết, con trai của Mufasa là Simba lên kế vị. Thế nhưng do cảm thấy tội lỗi vì nghĩ mình chính là nguyên nhân gây ra cái chết của cha, Simba đã bỏ trốn khỏi vương quốc và đi tha thẩn cùng những người bạn vô trách nhiệm của mình suốt vài năm tiếp theo. Cậu đã nhanh chóng quên đi trách nhiệm lớn lao và quyền thừa kế ngai vị của bản thân. Một đêm nọ, Simba đã nằm mộng và gặp được cha mình, Mufasa.

MUFASA: Simba, con đã quên ta.

SIMBA: Không, làm sao con lại có thể quên cha được?

MUFASA: Con đã quên mình là ai và vì thế con đã quên ta. Hãy nhìn vào bên trong con, Simba. Con có thể trở nên vĩ đại hơn thế này. Con phải lấy lại đúng vị trí của mình.

SIMBA: Làm sao con có thể quay lại được? Con đã không còn là con của trước đây nữa.

MUFASA: Hãy nhớ con là ai: Con là con trai ta, con là vị vua đích thực. Hãy nhớ con là ai. Hãy nhớ. Hãy nhớ. Hãy nhớ…

Tôi hy vọng bạn cũng sẽ nhớ mình thật sự là ai. Tôi hy vọng bạn sẽ nhớ những điều tuyệt vời bạn đã làm trong quá khứ, chẳng hạn như những lúc bạn nghe lời con tim mách bảo, chinh phục thành công một mục tiêu hay cư xử tử tế với người khác. Tôi hy vọng bạn sẽ nhớ đến những ước mơ mình muốn đạt được. Tôi hy vọng bạn sẽ nhớ bạn là một phần trong đại gia đình nhân loại, cũng như là một thành viên trong gia đình trực hệ của bạn.

Cuối cùng, có lẽ gia đình chính là nơi tuyệt vời nhất giúp ta xây dựng giá trị bản thân. Có thể bạn đang nghĩ: "Anh đùa à? Tôi không thể chịu nổi anh chị em mình còn cha mẹ thì lúc nào cũng la rầy tôi cả". Tôi thừa nhận đúng là có những gia đình thật sự có vấn đề, nhưng đa phần các gia đình đều tương đối tốt. Bạn có thể thấy mẹ hay chị mình thật phiền phức, nhưng họ là máu mủ của bạn và trong những tình huống sống còn, họ sẽ làm mọi việc có thể để giúp đỡ bạn. Latoya, một bạn nữ đến từ Paterson, New Jersey, đã nói: "Có nhiều lúc bọn con trai khiến bạn cảm thấy mình thật đặc biệt, như thể bạn là người duy nhất họ quan tâm. Rất nhiều cô gái nghĩ đây là cách để lấp đầy những khoảng trống trong lòng. Nhưng mình đã có đầy đủ tình yêu thương từ cha mẹ nên mình không có chỗ trống nào cần được lấp đầy".

Bạn có biết rõ về dòng dõi nhà mình không? Bạn có thể kể một câu chuyện về ông bà nội/ngoại hay ông bà cố của mình không? Ông bà của bạn là người như thế nào khi còn ở tuổi teen? Tôi chắc rằng trong dòng tộc của mỗi người chúng ta đều có một hoặc một vài người có thể trở thành một tấm gương sáng cho ta noi theo.

Việc tìm hiểu về dòng dõi của mình sẽ giúp bạn cảm nhận rõ lai lịch, nguồn cội và giá trị bản thân. Giống như Simba, bạn sẽ thấy bạn đang thuộc về một điều gì đó vĩ đại hơn bản thân bạn rất nhiều. Bạn cũng sẽ thấy một cá nhân có thể có những tác động to lớn (theo cả hướng tích cực lẫn tiêu cực) như thế nào lên các thế hệ sau.

ĐỂ HÀO QUANG CỦA BẠN TỎA SÁNG

Ở đầu chương này, tôi đã dẫn lời của nhà văn Marianne Williamson. Dưới đây là phần còn lại của đoạn trích dẫn ấy.

"Khi sống hèn nhát, bạn sẽ không cống hiến được gì cho thế giới. Việc co rúm lại để người khác không cảm thấy bất an khi ở gần bạn không phải chuyện tốt đẹp. Tất cả chúng ta có mặt trên cuộc đời này là để tỏa sáng, giống như những đứa trẻ vậy. Chúng ta được sinh ra để biểu lộ hào quang của Đấng sáng tạo bên trong chúng ta. Ánh hào quang này hiện hữu ở tất cả mọi người. Khi chúng ta để hào quang của mình tỏa sáng, chúng ta đã vô tình cho phép người khác làm điều tương tự."

Trong khi một số bạn trẻ có ý thức về giá trị bản thân ngay từ nhỏ, phần lớn các bạn trẻ phải nỗ lực rất nhiều để xây dựng được giá trị bản thân. Có thể bạn phải mất nhiều năm mới biết được mình giỏi việc gì. Bạn sẽ không đơn giản thức dậy vào một buổi sáng và bỗng thấy vô cùng yêu quý bản thân, nhưng tôi chắc chắn với bạn điều đó rồi sẽ xảy ra. Giá trị thật của bạn không liên quan gì đến ngoại hình hay sự nổi tiếng cả. Giá trị của bạn chính là sự thật rằng bạn là một con người, một đứa con của định mệnh với tiềm năng đáng kinh ngạc. Không ai có giá trị thấp hay cao hơn người khác. Tất cả chúng ta đều bình đẳng và tất cả chúng ta đều đáng giá vô cùng! Đó là lý do bạn không cần phải so sánh bản thân với anh chị hay bạn bè rồi cảm thấy bản thân thấp kém hay cao quý hơn họ. Nếu bạn phải niềng răng thì sao? Nếu bạn bị nổi mụn thì sao? Hay nếu bạn dễ xấu hổ thì sao? Mọi việc rồi sẽ tốt đẹp cả thôi.

Đừng bao giờ để chiếc gương xã hội tước đoạt mất những món quà độc đáo của riêng bạn, như nhà phát minh vĩ đại R. Buckminster Fuller đã cảnh báo:

"Tất cả trẻ em đều là những thiên tài khi mới sinh ra; nhưng có đến 9.999 em trong số 10.000 em đã bị những người trưởng thành vô tình tước mất tài năng thiên bẩm ngay từ nhỏ."

Làm thế nào bạn biết giá trị bản thân của mình đang được cải thiện?

• Bạn sẽ bớt lo lắng về những gì người khác nghĩ về bạn.

• Bạn sẽ giúp đỡ mọi người nhiều hơn.

• Bạn sẽ đứng dậy nhanh hơn sau mỗi lần vấp ngã.

• Bạn sẽ thấy thanh thản hơn.

• Bạn sẽ thấy hạnh phúc khi người khác thành công, giống như Cody trong câu chuyện sau đây.

Kiefer vô cùng háo hức muốn kể cho các bạn mình nghe việc cậu đã tập luyện siêng năng suốt ba năm trời và giờ cậu đã lọt vào danh sách vận động viên xuất sắc "Toàn bang"! Cậu không thể tin nổi! Cậu cầm tờ báo có liệt kê tên mình cùng tên của những vận động viên xuất sắc khác và cứ đọc đi đọc lại danh sách ấy để đảm bảo đây là sự thật.

Bất thình lình, một cậu bạn tên Brett giật tờ báo khỏi tay Kiefer. "Ê, đây là danh sách vận động viên xuất sắc toàn bang à? Trường chúng ta có những ai được vào nhỉ?". Kiefer mỉm cười bẽn lẽn, chờ đợi khoảnh khắc Brett nhìn thấy tên của cậu.

"Cái gì? Cậu được lọt vào danh sách Toàn bang hả Kiefer?", Brett hỏi với vẻ mặt khó tin. "Thật luôn hả? Tại sao họ lại chọn cậu chứ?"

Kiefer chỉ có thể ấp úng trả lời: "Tớ cũng không biết nữa". Nụ cười bỗng tắt ngấm trên môi cậu. Cậu cảm thấy mình như một tên ngốc và cảm thấy tổn thương sâu sắc vì phản ứng của cậu bạn. Cậu đã không lường trước phản ứng này của bạn mình.

Tuy nhiên, chỉ vài phút sau, Cody, một người bạn khác của Kiefer, đã biết tin này và phấn khích chạy vào hội trường tìm Kiefer. "Yeah! Xuất sắc toàn bang, Kiefer! Thật tuyệt vời! Cậu xứng đáng lắm, anh bạn à!". Cody nhấc bổng Kiefer lên và lay mạnh người cậu ấy, cả hai người đều cười thật vui vẻ. Họ đã cùng nhau ăn mừng như những

người bạn đích thực và thật lòng thấy hạnh phúc cho nhau.

SỰ LỰA CHỌN MỖI NGÀY

Hãy nhớ rằng mỗi ngày bạn đều phải lựa chọn xem hôm nay bạn có yêu quý bản thân mình không, có ý thức được giá trị của bản thân không. Tôi đã đọc được nội dung này trong mục*Dear Harlan* (tạm dịch: *Harlan thân mến*) của tờ *Deseret Morning News*:

Harlan thân mến,

Mình là sinh viên năm nhất và mình không biết làm thế nào để trở nên hấp dẫn hơn. Mình bị thừa cân nên mình đang nỗ lực giảm cân và đã đạt được thành công bước đầu. Mình bị rạn da do thừa cân và bị nổi mụn (mình đang điều trị mụn với sự giúp đỡ của bác sĩ da liễu). Mình còn bị sẹo mụn trên mặt và trên ngực nữa.

Mình chưa từng hẹn hò. Mình luôn muốn trở nên hấp dẫn hơn trong mắt người khác. Vậy mình nên làm thế nào đây?

Ký tên

Kẻ giấu mặt

Kẻ giấu mặt thân mến,

Tôi đã làm một nghiên cứu nhỏ hồi cuối tuần này (ở trung tâm mua sắm) và nhận thấy hàng chục cặp có da xấu, bị béo bụng hay bị rạn da vẫn yêu nhau say đắm. Kết luận: Những vết rạn da không hề cản trở bạn hẹn hò, thứ cản trở bạn chính là bản thân bạn! Bạn đã quá quen khước từ bản thân đến nỗi bạn chưa bao giờ cho ai khác cơ hội.

Tôi sẽ chỉ bạn cách lật ngược tình thế: Hãy nỗ lực cải thiện bản thân để trở nên ưu tú hơn. Mỗi tháng hãy học hỏi thêm một kỹ năng hay làm thêm một việc tốt (tập thể dục, tham gia các hoạt động cộng đồng, tham gia công tác thiện nguyện, học cách lắng nghe, v.v.). Trong vòng mười hai tháng, bạn sẽ có thêm mười hai kỹ năng và phẩm chất tốt đẹp. Bạn càng trở nên ưu tú, bạn sẽ càng vui vẻ và mỉm cười nhiều hơn.

Bạn rất hấp dẫn. Bạn xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất. Hãy yêu bản thân ngay hôm nay rồi người khác sẽ học được cách yêu thương bạn trong tương lai.

Vậy bạn sẽ chọn con đường nào đây, con đường đúng đắn hay sai lầm? Tôi đề nghị bạn chọn con đường đúng đắn bằng cách nhìn

vào chiếc gương sự thật, xây dựng phẩm chất và năng lực, đồng thời chấp nhận việc bản thân vẫn là một tác phẩm đang trong quá trình hoàn thiện.

GIÁ TRỊ BẢN THÂN
CON ĐƯỜNG ĐÚNG ĐẮN
• "Nhìn thấy" bản thể tốt đẹp nhất của mình
• Xây dựng phẩm chất và năng lực
• Học cách yêu thương bản thân và chấp nhận những khiếm khuyết của mình
CON ĐƯỜNG SAI LẦM
• Bị ám ảnh bởi quan điểm của người khác
• Không chịu làm gì để cải thiện bản thân
• Quá khắt khe với những điểm không hoàn hảo của mình

Việc xây dựng được giá trị bản thân tốt đẹp không có nghĩa là bạn sẽ không bao giờ bị tổn thương hay cảm thấy bất an mà đơn giản là bạn sẽ đủ mạnh mẽ để vượt qua mọi khó khăn, thử thách bạn gặp phải trong đời. Hãy sống như một quả đào. Phần thịt bên ngoài của quả đào rất ngon ngọt nhưng phần hạt bên trong lại rất cứng. Đừng e sợ trao đi và nhận lại tình yêu thương, hãy cứ mở lòng đón nhận cả niềm vui lẫn nỗi buồn. Chúng ta có thể bị tổn thương hết lần này đến lần khác, nhưng chúng ta luôn có thể vượt qua nỗi đau và đứng dậy sau mỗi lần vấp ngã bởi chúng ta có nội tâm cứng cỏi, điềm tĩnh không thể bị phá vỡ ở sâu bên trong.

Tôi hy vọng sẽ sớm được gặp bạn trên con đường đúng đắn!

ĐIỀU THÚ VỊ TIẾP THEO

Chương cuối cùng toàn nói về những tên cướp biển và người Hobbit. (Bạn đang nghĩ đây là một sự kết hợp kỳ cục, đúng không?) Chương này cũng khá ngắn. Bạn chỉ cần đọc thêm vài trang nữa thôi là đã hoàn thành quyển sách rồi. Xin chúc mừng!

NHỮNG BƯỚC NHỎ

1. Hãy chép ra giấy những bí quyết làm đẹp của Audrey Hepburn và dán lời nhắc nhở này lên gương của bạn.

2. Lần sau, nếu có ai đó nói chuyện thô lỗ với bạn, hãy đáp trả bằng câu nói nổi tiếng của Coco Chanel: "Tớ không hề quan tâm cậu nghĩ gì về tớ đâu. Tớ còn không thèm nghĩ đến cậu nữa kìa".

3. Hãy liệt kê những tài năng và kỹ năng giỏi nhất của bạn. Sau đó,

hãy thêm vào danh sách ấy một kỹ năng mà bạn đang muốn trau dồi thêm.

Tài năng hoặc kỹ năng mới tôi muốn trau dồi:

_____

_____

_____

4. Lần sau, nếu bạn phạm sai lầm, hãy thử nguyên tắc nhân bốn. Hãy làm bốn việc tốt để sửa chữa, bù đắp cho sai lầm của bạn.

5. Trong năm ngày liên tục, bạn hãy hết lòng giúp đỡ một người đang cần sự giúp đỡ của bạn. Hãy đánh dấu vào ô bên dưới khi bạn hoàn thành nhiệm vụ và để ý xem bạn cảm thấy thế nào nhé.

☐ Ngày 1 ☐ Ngày 2 ☐ Ngày 3 ☐ Ngày 4 ☐ Ngày 5

6. Thành tựu có ý nghĩa nhất trong cuộc đời bạn là gì? Hãy ghi lại cảm xúc của bạn khi đạt được thành tựu ấy.

_____

_____

_____

7. Hãy thử sống chính trực một ngày. Trong suốt ngày hôm ấy, hãy hoàn toàn thành thật trong tất cả mọi việc. Đừng nói dối, lừa gạt, phóng đại sự thật hay nói xấu sau lưng bất kỳ ai. Hãy giữ đúng mọi cam kết của bạn. Hãy để ý xem lối sống này giúp bạn cảm thấy trọn vẹn như thế nào nhé.

8. Hãy liệt kê năm mục tiêu trong tương lai của bạn.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

9. Trong ba ngày liên tục, hãy để ý xem bạn ăn được bao nhiêu rau củ và trái cây mỗi ngày. Nếu mỗi ngày bạn chưa ăn đủ 500 gam rau củ và trái cây, hãy điều chỉnh chế độ ăn uống của mình.

Lượng rau củ và trái cây

Ngày 1 _____

Ngày 2 _____

Ngày 3 _____

10. Hãy nghĩ kỹ về năm quyết định quan trọng đầu tiên bạn đã đưa ra: Chuyện học hành, Bạn bè, Mối quan hệ với cha mẹ, Hẹn hò

và tình dục và Nạn nghiện ngập. Bạn thấy quyết định nào là khó khăn nhất? Từ bây giờ, hãy cố gắng đưa ra những quyết định sáng suốt hơn trong lĩnh vực ấy nhé.

LÀM ĐÚNG LUẬT

Đó là điều xứng đáng để chúng ta phấn đấu

Trong bộ phim *Cướp biển vùng Ca-ri-bê*, có một cảnh rất hay mà đến giờ tôi vẫn nhớ rõ. Khi mọi việc rơi vào tình trạng hoàn toàn bế tắc, một trong những tên cướp biển đã hỏi thuyền trưởng Jack Sparrow xem họ nên làm gì. Vị thuyền trưởng (người không có gì đáng ngưỡng mộ cho lắm, nhưng đã có một câu nói rất hay!) đơn giản trả lời:

Tên cướp biển ngay lập tức hiểu ý. **"Nhất trí, đúng luật!"**

Mặc dù tôi chắc rằng thuyền trưởng Sparrow đang nghĩ đến trong đầu một "bộ luật" rất khác, "làm đúng luật" trong quyển sách này có nghĩa là bạn đưa ra những quyết định khôn ngoan trước mỗi

ngã rẽ cuộc đời và làm theo những gì mà bạn tin là đúng đắn, ngay cả khi quyết định đó rất khó khăn hoặc hầu như chưa ai làm. Đồng thời, nếu bạn đi sai đường, bạn sẽ nhanh chóng quay lại đúng đường.

Giá mà tôi có thể nói với bạn rằng kể từ giờ, mọi việc trong cuộc sống sẽ diễn ra suôn sẻ. Nhưng tôi và bạn đều biết rõ: Đời không như là mơ. Sẽ có nhiều lúc bạn cảm thấy chán nản và đau khổ vì nhiều lý do, chẳng hạn như khi mái tóc mới cắt trông chẳng ưng ý chút nào.

THỨ LỖI CHO HÀNH TINH CỦA TÔI
VIC LEE
THỈNH THOẢNG, MÌNH CẢM THẤY BỊ CHOÁNG NGỢP TRƯỚC SỰ BAO LA CỦA VŨ TRỤ.
Ý MÌNH LÀ HÃY THỬ NGHĨ MÀ XEM... HÀNG TỶ THIÊN HÀ, MỖI THIÊN HÀ LẠI CHỨA HÀNG TỶ HÀNH TINH.
CHẮC HẲN ĐÂU ĐÓ NGOÀI KIA CŨNG CÓ NGƯỜI ĐANG BỰC MÌNH VỀ KIỂU TÓC MỚI CỦA HỌ NHƯ MÌNH LÚC NÀY VẬY.

Có những lúc mọi thứ có vẻ như hoàn toàn bế tắc. Trong những tình huống như thế, hãy cứ "làm đúng luật". Hãy lắng nghe lương tâm mình - thứ lý lẽ bên trong khiến bạn cảm thấy tội lỗi khi xấu tính với một người bạn và thấy ấm áp khi đối xử tử tế với mẹ mình. Lương tâm sẽ đưa bạn đến con đường đúng đắn. Bạn biết rõ điều tôi đang nói, đúng không? Chúng ta hãy nhất trí như thế nhé, hãy làm đúng luật!

Suốt nhiều năm, mọi người vẫn tranh luận với nhau: "Có phải gien di truyền khiến bạn trở thành con người hiện tại? Hay môi trường sống hoặc cách bạn được nuôi dạy khiến bạn trở thành con người hiện tại?". Câu trả lời của tôi là không có cái nào đúng cả.

LỰA CHỌN QUYẾT ĐỊNH CON NGƯỜI BẠN.

Mặc dù gien di truyền và cách bạn được nuôi dạy có ảnh hưởng sâu sắc đến bạn, nhưng bạn là bạn của hiện tại là do những lựa chọn của bản thân bạn. Lựa chọn quyết định tất cả.

Hãy nhớ, có sáu quyết định quan trọng bạn phải đưa ra trong giai

đoạn tuổi teen. Những quyết định này là yếu tố quyết định thành bại trong tương lai của bạn. Bạn được tự do lựa chọn con đường của mình. Tôi hy vọng sau khi đọc quyển sách này, bạn sẽ có thể đưa ra những câu trả lời sáng suốt hơn cho những câu hỏi sau đây:

1. Mình sẽ làm gì với chuyện học hành của mình?

2. Mình sẽ chọn ai làm bạn và mình sẽ trở thành một người bạn như thế nào?

3. Mình có hòa hợp được với cha mẹ mình không?

4. Mình sẽ hẹn hò với ai và mình xử lý vấn đề tình dục như thế nào?

5. Mình sẽ có thái độ như thế nào về việc hút thuốc, uống rượu, sử dụng ma túy, văn hóa phẩm khiêu dâm và các gây nghiện khác?

6. Mình sẽ làm gì để xây dựng giá trị bản thân?

Lựa chọn con đường đúng đắn sẽ giúp bạn hạnh phúc và khỏe mạnh hơn hôm nay, đồng thời được trang bị đầy đủ những yếu tố cần thiết để thành công và hạnh phúc khi bạn hai mươi, ba mươi tuổi và hơn thế nữa. Chẳng phải đây là điều tất cả chúng ta đều mong muốn sao?

Một số bạn có thể đang nghĩ: "Ước gì mình đọc quyển sách này hồi vài năm trước. Mình lỡ đưa ra một số quyết định sai lầm mất rồi". Bạn đừng lo. Không bao giờ là quá trễ để học hỏi từ những sai lầm của mình và quay trở lại con đường đúng đắn. Tôi xin nhắc lại, cho dù bạn mười lăm, mười chín hay hai mươi lăm tuổi, không bao giờ là quá trễ để bạn thay đổi hướng đi của mình. Nếu bạn xoay chuyển được đời mình, những thử thách trong quá khứ có thể lại trở thành ân huệ lớn lao đối với bạn và những người xung quanh.

Đương nhiên, tốt nhất bạn nên đi theo con đường đúng đắn ngay từ đầu, bởi vì người khôn ngoan sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của chính mình còn người khôn ngoan hơn sẽ học hỏi từ kinh nghiệm của người khác. Nếu bạn đang đi trên con đường đúng đắn, hãy đưa tay giúp đỡ người khác để họ cũng làm được như bạn chứ đừng phán xét họ. Hãy động viên, giúp đỡ một người bạn đang có nguy cơ bỏ học hay sắp sa vào con đường nghiện ngập quay trở lại con đường đúng đắn. Biết đâu bạn có thể trở thành người cứu vớt cuộc đời họ thì sao? **Hãy sống ĐÚNG LUẬT!**

Có rất nhiều sự thù ghét, hành vi bạo lực và những chuyện đau lòng đang diễn ra trên thế giới này và điều đó dễ khiến chúng ta cúi đầu buông xuôi. Nhưng hãy lạc quan lên bạn tôi ơi: Vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp xung quanh chúng ta. Tôi chợt nhớ đến cuộc đối thoại giữa Frodo và Sam - những nhân vật trong bộ phim *Chúa tể những chiếc nhẫn* - vào thời điểm cả hai đang kiệt sức và sắp mất hết hy vọng.

SAM: *Mọi chuyện chúng ta đang trải qua giống như tình tiết trong*

những câu chuyện vĩ đại vậy, cậu Frodo ạ. Ý tôi là những câu chuyện thật sự có ý nghĩa ấy. Những câu chuyện đó chỉ toàn kể về những điều tăm tối và nguy hiểm. Đôi khi cậu còn chẳng muốn biết kết cục của chúng. Bởi vì làm sao những câu chuyện như thế lại có kết cục có hậu được? Làm sao thế giới có thể trở lại như xưa một khi đã có quá nhiều điều xấu xa diễn ra? Nhưng cuối cùng, sự tăm tối ấy cũng sẽ qua. Ngay cả bóng đêm rồi cũng sẽ qua đi. Một ngày mới sẽ lại đến. Khi Mặt Trời mọc, ánh dương sẽ tỏa sáng còn rực rỡ hơn ngày trước. Đó là những câu chuyện cậu sẽ còn nhớ mãi. Những câu chuyện ấy diễn ra là có lý do. Dù thậm chí cậu quá nhỏ bé nên không thể hiểu được lý do ấy.

Nhưng cậu Frodo ạ, tôi nghĩ là tôi hiểu được rồi. Giờ đây tôi đã biết lý do. Những người trong các câu chuyện vĩ đại đó có rất nhiều cơ hội để quay đầu bỏ cuộc, chỉ là họ không làm vậy. Họ tiếp tục tiến lên. Đó là bởi vì họ có niềm tin.

FRODO: *Vậy họ tin tưởng vào điều gì vậy Sam?*

SAM: *Rằng thế giới này vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp, cậu Frodo ạ. Và những điều tốt đẹp ấy xứng đáng để ta tiếp tục chiến đấu!*

Tôi hoàn toàn đồng ý. Thế giới này vẫn còn rất nhiều điều tốt đẹp và đó là những điều rất xứng đáng để chúng ta phấn đấu giữ gìn, phát huy. Tôi cũng tin chắc rằng các bạn là những con người tốt đẹp và xứng đáng được yêu thương. Hơn thế nữa, tôi còn cho rằng các bạn chính là thế hệ thanh thiếu niên tốt đẹp nhất từng sống trên Trái Đất này. Đó là lý do vì sao tôi viết quyển sách này.

Chúng ta đã đi đến đoạn kết của quyển sách. Chúc mừng bạn đã đọc xong quyển sách này (hay bạn chỉ toàn xem tranh biếm họa nhỉ?). Tôi xin gửi đến bạn những lời chúc tốt đẹp nhất. Hãy tiếp tục đọc thêm thật nhiều sách nhé. Bạn biết đấy, sách là món ăn tinh thần rất bổ ích. Và đừng bao giờ quên lời nhắc nhở của Haper Lee:

"Quyển sách nên
đọc không phải
quyển sách suy nghĩ
thay bạn,

mà là quyển sách
khiến bạn phải
suy nghĩ."